

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОМПАС ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

Ольга Хофнэр

Ольга Александра Хофнэр – основатель и управляющий директор компании Personal Compass по консультационным и организационным услугам в сфере медицинских обследований и лечению в Мюнхене, Германия.

MOBIL: +49-179-929-1077
(WHATSAPP & VIBER & TELEGRAM)

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЖИЗНЕННО ОПАСНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Сегодня я хотела бы поговорить с Вами о так называемых болезнях-убийцах, которые являются смертельно опасными для человечества и входят в список самых распространённых болезней. Я расскажу о рисках и факторах, которые вызывают эти заболевания, и коротко о методах профилактической медицины для их предотвращения или ранней диагностики.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА, ИНФАРКТ

Ишемическая болезнь сердца, инфаркт и их последствия до сих пор занимают первое место в структуре смертности как в Германии, так и в других развитых странах Запада. Ишемическая болезнь сердца представляет собой острое или хроническое поражение миокарда из-за уменьшения или прекращения снабжения сердечной мышцы артериальной кровью. Инфаркт – одна из клинических форм ишемической болезни сердца, протекающая с развитием ишемического некроза участка миокарда, который обусловлен абсолютной или относительной недостаточностью его кровоснабжения.

Сужение коронарных сосудов происходит вследствие появления холестериновых бляшек на поврежденных тем или иным фактором стенках артерий. В результате сердечная мышца получает недостаточно кислорода, и сердце больше не может прокачивать необходимое количество крови.

ФАКТОРЫ РИСКА:

1. Гипертония / повышенное давление

У большинства людей с гипертонией не проявляется никаких симптомов, поэтому её называют «молчаливым убийцей». Иногда гипертония вызывает такие симптомы, как головная боль, одышка, го-

ловокружение, боль в груди, учащённое сердцебиение и даже носовое кровотечение. А иногда, когда давление поднялось, нам кажется, что у нас появилось больше энергии и сил, но это ошибочное мнение. Чем выше кровяное давление, тем выше риск повреждения кровеносных сосудов в основных органах, таких как сердце, мозг и почки.

Неконтролируемая гипертония может в конечном итоге привести к сердечной недостаточности и даже инфаркту миокарда. В кровеносных сосудах могут появляться уязвимые места, в которых сосуды с большей вероятностью могут закупориться или разорваться. Давление в кровеносных сосудах может привести к кровоизлиянию в мозг и развитию инсульта. Гипертония может также приводить к почечной недостаточности, слепоте и когнитивными нарушениями деятельности центральной нервной системы.

Профилактика:

-> я советую периодически измерять давление в домашних условиях и на работе в разное время суток, особенно если появились вышеперечисленные симптомы.

-> обязательно проходить 1 раз в год кардиообследование, где давлению уделяется особое внимание (подробное описание такого рода обследований я могу прислать по запросу на WhatsApp или электронную почту).

2. Избыток холестерина

Холестерин и триглицериды – это основные разновидности липидов (жиросодержащих веществ), транспортируемых кровью. Для того чтобы холестерин транспортировался кровью по организму, он связывается с белками. Связанный с белками холестерин называется липопротеин. Высокий уровень холестерина в крови (гиперхолестеринемия) является одним из самых критических факторов риска возникновения болезни системы кровообращения. До 80% холестерина вырабатывается печенью, поэтому снизить холестерин с помощью только диеты возможно не более чем на 10%.



Триглицериды – важный показатель, применяемый наряду с уровнем холестерина для оценки риска развития атеросклероза. Некоторые из триглицеридов поступают в организм с жирами, содержащимися в пище. При поступлении в организм углеводов, белков и алкоголя, а, следовательно, и калорий в количестве большем, чем необходимо, начинает вырабатываться дополнительное количество триглицеридов.

Профилактика:

-> употребляйте достаточное количество омега-3 (большое их количество содержится в скумбрии, сельди, лососе, тунце, форели, семенах льна, грецких орехах, сое), полиненасыщенных жирных кислот, которые препятствуют образованию атеросклеротических бляшек.

-> потребляйте не менее пяти порций овощей и фруктов в день, не считая картофеля: 2-3 порции фруктов и 3-5 порций овощей. 1 порция – количество продукта размером с Ваш кулак, например, 1 яблоко.

-> употребляйте достаточное количество продуктов, содержащих антиоксиданты (витамины А, С, Е предупреждают отложения холестерина в стенке сосуда). Витамин А содержится в морской рыбе, рыбьем жире, яичном желтке, томатах, цитрусовых, моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве. Витамин С содержится в свежих фруктах, овощах (брюссельской, красной и цветной капусте, зелёном горошке, красном перце), ягодах (шиповнике, чёрной смородине, ягодах облепихи, рябины). Витамин Е содержится в растительных маслах, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

-> ограничивайте жирную пищу (диета с низким содержанием жиров способствует похудению, помогает снизить уровень холестерина в крови и тем самым уменьшить риск развития атеросклероза). Откажитесь от продуктов, содержащих много скрытых

жиров: колбасы, сосиски, паштеты, птица с кожей, творожная масса, сыры, срежьте видимый жир с мяса и снимайте его с готовых блюд. Покупайте молоко и сыр с пониженным содержанием жира, постное мясо. Пользуйтесь духовкой, пароваркой, грилем при приготовлении блюд.

3. Курение

Доказано, что в сигаретном дыме, помимо никотина, содержится множество различных канцерогенных веществ. Употребление табака наносит вред практически любому органу в организме человека. Таким образом, жизнь курильщиков сокращается в среднем на 11 лет. Доказано, что курение увеличивает риск развития атеросклероза, инфаркта или инсульта.

4. Лишний вес

Избыток жировой ткани увеличивает нагрузку на суставы, внутренние органы, сердечно-сосудистую систему, что приводит к хроническим воспалительным процессам в организме. Переедание, избыток жирного и сладкого в рационе, слишком однообразная пища, слишком мало клетчатки — если питание недостаточно сбалансировано, то в долгосрочной перспективе это вредно для обмена веществ и органов.

-> употребляйте меньше простых углеводов. Избыток простых углеводов или сахаров стимулирует выработку инсулина, который повышает аппетит и переводит сахара в жиры.

5. Недостаточная физическая активность

При снижении физической активности падает работоспособность организма. Мышцы слабеют, ухудшается метаболизм, нарушается кровообращение, даже психика страдает. Двигательной активности рекомендуется посвящать как минимум 30 минут по 5 раз в неделю. Но, думаю, этот пункт можно оставить без комментариев :-). Каждый знает, что спортом нужно заниматься, но в жизни каждого есть свои сдерживающие факторы. Это решение каждый принимает для себя.

6. Стресс

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжёлым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

Эмоциональным стрессом называют эмоциональные процессы, сопровождающие

стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может заставить, а функционирование организма — расслабляться.

7. Чрезмерное потребление соли

Избыток соли в рационе задерживает жидкость в организме и повышает кровяное давление. Кроме того, он может привести к утолщению сердечной мышцы.

-> ограничьте употребление соли. Соль препятствует расщеплению жиров, делает внутреннюю поверхность сосудов более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина.

ИНСУЛЬТ

Это острое нарушение кровоснабжения головного мозга, характеризующееся внезапным (в течение нескольких минут, часов) появлением очаговой и/или общей мозговой неврологической симптоматики, которая сохраняется более 24 часов или приводит к смерти больного в более короткий промежуток времени вследствие цереброваскулярной патологии. Нервные клетки, не получая достаточно кислорода и питательных веществ, умирают. Сосудистые заболевания мозга занимают второе место в структуре смертности от заболеваний системы кровообращения после ишемической болезни сердца.

Факторы риска фактически те же, что и при ишемической болезни сердца, приведённых выше.

Профилактика:

-> обязательно проходить 1 раз в год кардиообследование и хотя бы раз в 2 года МРТ головного мозга и ангиографию сосудов головного мозга.

ПНЕВМОНИЯ

Пневмония остаётся единственным инфекционным заболеванием с высокой смертностью. Обычно она вызвана бактериями, которые поражают лёгочную ткань. Инфекция передаётся воздушно-капельным путём (при дыхании, разговоре, кашле, чихании), а к возбудителям заболевания относятся пневмококк, респираторные вирусы и такие микроорганизмы, как легионелла, микоплазма, хламидия, клебсиелла, гемофильная палочка.

Следует отметить, что иногда пневмония протекает в нетипичной (бессимптомной) форме. Такие больные очень опасны, т. к. могут заразить окружающих людей. Но такое случается редко. Типичные симпто-

мы пневмонии следующие: боль в грудной клетке во время дыхания, сухой кашель (позже с отделением мокроты), одышка, озноб, повышение температуры тела. Кроме того, болезнь может сопровождаться общими симптомами: снижением артериального давления, тахикардией, болями в суставах, отсутствием аппетита, слабостью, иногда тошнотой, рвотой. Чаще всего пневмония возникает после перенесённого ОРВИ, когда больные не обращаются за медицинской помощью, лечатся на дому самостоятельно.

Профилактика:

-> частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.

-> до наступления холодов и подъёма заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа. Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у непривитых. Для профилактики пневмонии существуют вакцины против гемофильной и пневмококковой инфекций.

-> соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

-> как можно чаще мыть руки.

-> избегать переохлаждений и других стрессорных факторов. К примеру, очень вредно для лёгочной ткани вдыхание пыли, паров бензола или других сильнодействующих химических соединений

-> если у Вас дома или в учреждении, где Вы или Ваш ребенок пребывает длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.

-> и, конечно, я советую лишний раз взглянуть к врачу и удостовериться, что у Вас просто простуда, а не заниматься самолечением, что может иметь серьёзные последствия.

В следующем номере я расскажу Вам о факторах риска и предупреждении онкологических заболеваний.

Если у Вас появились вопросы, Вы можете мне написать на WhatsApp, и я с удовольствием отвечу на них.

Как я всегда говорю моим клиентам: не страшно что-то диагностировать, страшно диагностировать слишком поздно.

Будьте здоровы и благополучны!

А я Вам в этом помогу.



PERSONAL
COMPASS

