

Кардиохирург Игорь Коваленко: Если бы человек был создан для лежания, он имел бы форму сардельки

В белгородском региональном кардиоцентре ставят на ноги пациентов после инсульта или инфаркта, спасают жизнь людям, которым не выжить без аортокоронарного шунтирования, трансплантации сердца или других высокотехнологичных вмешательств.

Заместитель главного врача по кардиохирургической помощи областной клинической больницы им. святителя Иоасафа **Игорь Коваленко**, как и другие кардиохирурги центра, творит настоящие чудеса за операционным столом.

По нашей просьбе доктор рассказал о том, как не стать пациентом отделения и сохранить своё сердце здоровым.



Игорь Коваленко, Фото: БелПресса

Начни с диспансеризации

– Риски развития сердечно-сосудистых заболеваний всем известны. Ожирение, гиподинамия, гипертоническая болезнь, сахарный диабет. Всего этого достаточно, чтобы появились очень серьёзные проблемы с сердечно-сосудистой системой. Чтобы сохранить здоровье, нужно постоянно поддерживать баланс, давать организму норму физической активности, иметь стабильное артериальное давление, нормальные уровни сахара и холестерина в крови. Эти базовые вещи выявляют во время диспансеризации.

Приверженность наших людей к профилактике не особо высока. На самом деле, всего лишь раз в год пройдя обследование, попав на осмотр к специалисту и сдав анализы, человек получает максимум информации для того, чтобы сделать выводы о состоянии своего здоровья. Диспансеризация позволяет на ранних этапах выявить проблемы, которые только-только начинают появляться, лёгкие намёки на грядущее недомогание. И такой процесс вполне можно скорректировать, не допустить развития заболевания, избежать огромных проблем в дальнейшем. Меня иногда спрашивают: *«Доктор, я не могу полностью поменять свою жизнь, что мне сделать для своего сердца?»* Я отвечаю: *«Для начала встаньте с дивана»*.



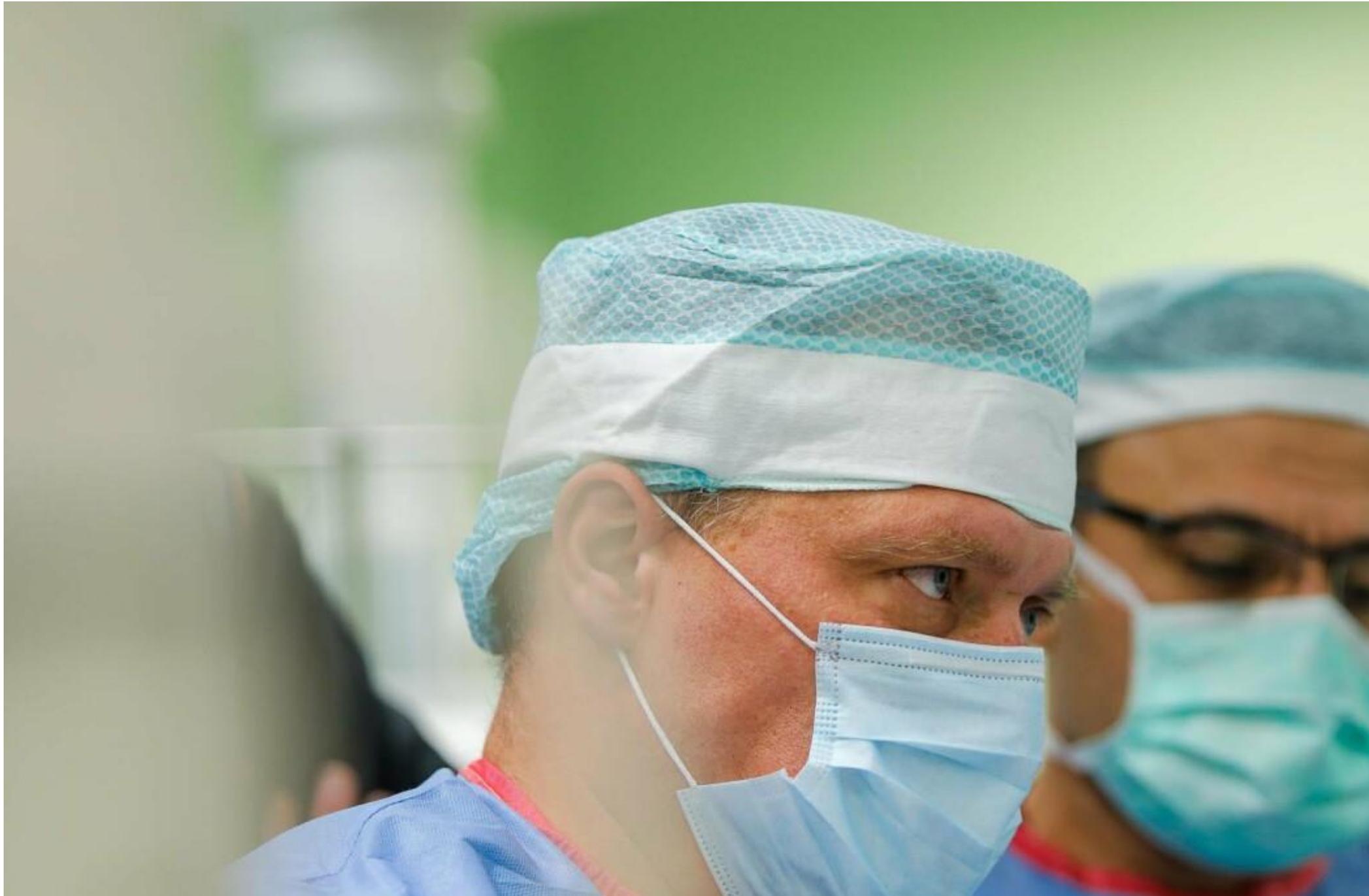
Операция на сердце в белгородском кардиоцентре, Фото: Антон Вергун

Минимум пять километров в день

– Если вы будете проходить в день хотя бы пять километров, организм скажет вам спасибо. Если пройдёте десять километров – он будет безумно благодарен. Ведь даже внешне человек выглядит как существо, предназначенное для хождения и работы, у него есть две руки, две ноги. Если бы мы были созданы природой для лежания на диване, то имели бы форму сардельки. После реабилитации человек, перенёсший инсульт или инфаркт, должен много ходить. Пребывание в реабилитационных центрах приучает людей вести активный образ жизни, они без этого уже не могут.

Правда в ногах

– Сердце гонит кровь по артериям, ноги возвращают кровь по венам. Мышечно-венозная помпа по мере того как мы идём прижимает мышцы и сжимает вены, тем самым выталкивает кровь вверх. Мы же ходим вертикально. Вы представляете этот воздушный столб, атмосферное давление, которое нужно преодолеть крови? Когда сердце толкает кровь насосом и распределяет по организму – вещество уходит хорошо, а возвращаться к сердцу ему очень трудно. Ноги позволяют эту процедуру компенсировать. Ходить надо, двигаться надо, лежать не стоит.



Операция на сердце в белгородском кардиоцентре, Фото: Антон Вергун

Кардиотренировки – миф

– Сердце тренировать не нужно. Это такой орган, который вне зависимости от нас работает и тренируется постоянно. 70 ударов в минуту перекачивают пять литров крови. Какая ещё нужна тренировка? Больше нагрузки не несёт ни один наш орган. А тренированность нужна для того, чтобы возможности сердца и нашего организма были сопоставимы. Физические нагрузки позволяют поддерживать тело в тонусе, они должны быть дозированными и системными. Тогда взаимодействие между всем организмом и сердцем будет идеальным.

От девайса до дивана

– Современному человеку стоит научиться одному: ограничивать себя. Чтобы не съесть лишний кусок, не просидеть дольше, чем необходимо, за компьютером, не проваляться целый день на диване. Многим кажется, что такой отдых расслабляет организм. Но, чем дольше мы лежим или сидим, тем хуже нашему позвоночнику. Раньше люди, чтобы выжить, должны были много трудиться, быть физически активными. Сейчас у homo sapiensa есть всё для жизни, и это его убивает. Появляются всё новые и новые электронные игрушки. Но как бы ни трансформировалось курение от обычных сигарет к дорогим девайсам, вред от него меньше не становится.



Операция на сердце в белгородском кардиоцентре, Фото: Антон Вергун

Забудьте телефон

– Сегодня вся жизнь человека в телефоне. Зайдите в общественный транспорт: пассажиры сидят, уставившись в смартфоны и айподы. Ссутуленные, со сгорбленным позвоночником. На этом фоне начинаются защемления на уровне позвоночного столба, спазмы сосудов. Отсюда головная боль, повышение давления. Чем чаще мы будем забывать свой телефон дома и не брать его на прогулки, тем больше нашего здоровья сохранится. Вам надо поговорить с патологоанатомами. Они расскажут, что есть молодые люди, у которых абсолютно изношенное сердце. При этом встречаются те, у кого в весьма приличном возрасте сердце как у юных. То есть вопрос не в возрасте, а в отношении к своему здоровью.

На той стороне пропасти

– Люди меняются постоянно, не только под действием заболеваний. Вы знаете, сколько я поменялся в жизни? На самом деле инсульт, инфаркт, все подобные сосудистые катастрофы – это стресс для организма, в том числе и с точки зрения психического здоровья. Человек не становится другим, он становится осторожнее, склоняется к здоровому образу жизни. Представьте себя на месте человека, который побывал на той стороне пропасти, чудом вернулся оттуда, отдышался и задумался, как ему жить дальше.



Операция на сердце в белгородском кардиоцентре, Фото: Антон Вергун

Подушка безопасности

– Самая частая ошибка, которую допускают гипертоники – перестают принимать лекарства, когда у них, как им кажется, нормализуется давление. На сегодняшний день медицинской науке известны более 70 видов разных гипертоний. И каждая из них лечится по-своему. У каждого пациента есть некоторый набор кубиков, из которых складывается механизм развития его гипертонии. Главный принцип лечения гипертонии- системность подхода. Бросив пить лекарства, какое -то время человек живёт нормально: препараты работают, организм приспособился к ситуации. Но потом возникает первый криз, второй... А самое страшное – когда у гипертоника возникает проблема при взрывном повышении давления. Тогда могут рваться склеротические бляшки, они есть у всех, к сожалению. Это может привести к инфаркту, инсульту. А то и вообще к расслоению аорты, это, на минуту, смертельное заболевание.

Слава богу наши кардиохирурги умеют сегодня делать эти операции. На этой неделе в отделении прооперировали женщину с расслоением аорты. И буквально две недели назад выписали двоих мужчин с аналогичным диагнозом и успешным результатом вмешательства.

Проблема в том, что отсутствие системы на фоне постоянного приёма препаратов может привести к катастрофам в любой момент. Современные лекарства обеспечивают стабильное состояние гипертоников, это их подушка безопасности.



Операция на сердце в белгородском кардиоцентре, Фото: Антон Вергун

Гипотоникам тоже не позавидуешь

– Считается, что верхняя цифра в 110-120 – это норма артериального давления. Если человек говорит, что нормально себя чувствует при давлении 150, называет его своим рабочим давлением – это указывает только на одно: идёт катастрофическое изнашивание организма. Высокое давление разрушает все системы – от почек до зрения.

Гипотоникам тоже не позавидуешь. Это, как правило, метеозависимые люди. Им обычно хватает небольшого изменения погоды, чтобы резко ухудшилось самочувствие. С возрастом гипотония может перерасти в гипертонию. Всё зависит от плотности стенок сосудов. Вероятность того, что потом станет лучше, есть, но существует и прогноз, что будет хуже.



Операция на сердце в белгородском кардиоцентре, Фото: Антон Вергун

Сердце навсегда

– Если не говорить о каких-то заболеваниях, то сердце, пожалуй, самый гарантированный по сроку годности орган. Пока не формируются бляшки, не закрываются коронарные артерии, не возникает стенокардия – сердце здорово. Пока не рвутся клапаны и не появляются пороки – сердце здорово. Пока не возникают на фоне вирусных заболеваний, каких-то других инфекционных агентов миокардиты – сердце здорово. Когда всё компенсировано и в меру, тогда и сердце будет навсегда.

На пороге долгой жизни

По некоторым исследованиям, если правильно расходовать ресурсы своего организма, то человек вполне может прожить триста лет. Медицина сейчас на пороге того, чтобы покончить с Альцгеймером, есть и технологии для этого, и возможности. Подобное касается и рака: уже сегодня возможно сократить все риски развития онкологических заболеваний. Значит, человечество стоит на пороге долгой и продуктивной жизни.

Я недавно узнал, что в Японии проживает более 80 тысяч человек старше 100 лет. Только за прошлый год их количество увеличилось почти на 10 тысяч. А ещё пятьдесят лет назад долгожителей было не больше сотни. Секрет прост: медицина, ориентированная на профилактику заболеваний, и ответственное отношение к своему здоровью.

Беседовала Виктория Передерий