Здоровье

Благодарный орган

Под девизом «Сердце для жизни» отмечается всемирный день сердца, который выпадает на 29 сентября. Цель этой даты – инициировать профилактические меры в отношении сердечно-сосудистых заболеваний во всех группах населения.

А кто, как не врач-кардиолог, наиболее осведомлён о проблемах сердечных? На эту тему мы беседуем с Альбиной Байдановой, которая с 2008 года ведёт приём в районной больнице.

По словам Альбины Тагировны, на сегодняшний день на учёте у кардиолога состоят около 150 человек. Причины постановки на учёт различные: перенесённый инфаркт, шунтирование, люди с мерцательной аритмией, злокачественной артериальной гипертонией и стенокардией. Говорить о динамике заболеваний моя собеседница может лишь примерно, так как год на год не приходится: в какой-то фиксируется рост заболеваний, а в другой он сменяется спадом. Но тенденция роста сердечных болезней в сравнении с прошлым десятилетием, конечно, наблюдается. Кроме того, заболевания «молодеют». Если десять лет назад средний возраст людей, стоящих на учёте, составлял 60 лет, то в настоящее время это 35 лет! В последние годы всё чаще отправляют больных на высокотехнологическое обследование в Оренбург.

Основные виды профилактики, по словам врача, известны всем людям, даже не имеющим отношения к медицине. Это контроль за весом тела (ведь каждый лишний килограмм заставляет сердце работать в усиленном режиме), вредные привычки. Следует проводить контроль за уровнем сахара в крови, измерять артериальное давление и помнить о том, что движение – это жизнь. Самый главный враг сердца – это стресс, поэтому стоит пересмотреть своё отношение к происходящим событиям, меньше нервничать по пустякам. Если помнить о том, что сердце – очень благодарный орган, то в ответ на заботу оно подарит вам хорошее самочувствие на долгие годы.

Альбина Тагировна считает, что этот праздник ввели не случайно, ведь такого труженика, как сердце, нужно ещё поискать! Только за час оно перекачивает 300 литров крови, снабжая каждую клеточку тела. А предупреждение серьёзных недугов в руках каждого человека. И своим пациентам и всем жителям района Альбина Байданова желает крепкого здоровья. А дела сердечные пусть будут связаны только с приятными чувствами!

Оксана Церт.

Фото автора.

–––––––––––

Фото: сентябр-2015 – Байданова, кардиолог