

## **Физические упражнения и здоровое питание - рецепт от инфаркта | Exercice physique et alimentation équilibrée sont des instruments de prévention d'infarctus**

Auteur: Лейла Бабаева, [Женева](#) , 02.04.2013.



Своевременная диагностика поможет предупредить инфаркт (rts.ch)  
Причина номер один смертности в Швейцарии – сердечный приступ. Курение, сидячий образ жизни, излишний вес – это верные проводники на встречу с инфарктом... которого можно избежать, если беречь здоровье с молодых ногтей.

|  
Première cause de mortalité en Suisse, l'attaque cardiaque est souvent due à un manque d'information.

Exercice physique et alimentation équilibrée sont des instruments de prévention d'infarctus

Печальный факт: по данным последних исследований инфаркт все чаще подстерегает женщин, все больше от него страдает и «молодая» категория взрослого населения в возрасте от 35 до 44 лет. Как известно, сердце питают

кислородом коронарные артерии. Приступ случается, когда один или несколько таких сосудов закупориваются, и сердце начинает страдать от нехватки кислорода. Ежегодно жертвами такого процесса становятся 30 тысяч швейцарцев, для 10 тысяч из них приступ заканчивается летальным исходом.

К названным причинам такой статистики можно добавить то, что часто жертвы при первых симптомах не зовут на помощь или недостаточно быстро приезжают в больницу. При этом каждая минута промедления может стоить жизни, и чем дольше сердце страдает от закупорки артерий, тем более возрастает количество поврежденных клеток сердечной мышцы.

Интервенционный кардиолог женевской [клиники де ля Тур](#) Филипп Урбан отметил в интервью журналу Hebdo: «Инфаркт – не болезнь, которую можно было бы искоренить, как, например, туберкулез. И все же в такой стране, как Швейцария, где медицинские учреждения проводят широкую [профилактическую работу](#), уровень смертности от инфаркта мог бы снизиться». Поэтому, как напомнил начальник кардиологической службы Университетского госпиталя Женевы (HUG) Франсуа Маш, «нужно информировать молодое поколение, уделять особое внимание профилактике инфаркта, помнить о мерах оказания неотложной помощи, если случился приступ». Этот процесс начался лет пятнадцать назад в

Швейцарии, но тогда информационные кампании были адресованы в основном людям, кому за 50. Сегодня, когда инфаркт значительно «помолодел», необходимо обращаться, в первую очередь, к молодым, наивно полагающим, что их юный возраст охраняет от страшного недуга.

Как правило, женщины могли не бояться инфаркта до наступления менопаузы, то есть, приблизительно до 50 лет, однако уже названные причины, из которых складывается неправильный образ жизни – недостаток физической активности, курение, излишний вес, и в придачу ко всему этому противозачаточные средства, – приводят к тому, что у дам может случиться приступ даже в тридцать пять лет.

По данным фонда Fondation suisse de cardiologie в последние годы в Швейцарии умирает от инфаркта больше женщин, чем мужчин. Ситуация с госпитализацией не лучше: если в 1998 году в больницы попали с диагнозом инфаркт 790 мужчин в возрасте от 35 до 44 лет, то спустя десятилетие таких пациентов было уже больше тысячи. Статистика касательно женщин еще мрачнее: цифры возросли почти вдвое.

Профессор Франсуа Маш напомнил, что не следует пренебрегать такими симптомами, как «стеснение в области груди, которое может распространиться на шею, плечи и грудную клетку».

К счастью, мы живем в эпоху значительного прогресса медицины. Чтобы придти на помощь страждущим, доктора располагают средствами компьютерной визуализации, современными лекарственными препаратами, а также методом коронарной ангиопластики. Процедура ангиопластики заключается в том, что в бедренную или лучевую артерию вводится катетер с надувающимся баллончиком – гибкая резиновая трубочка направляется к сужившейся артерии, а баллончик, надуваясь, расширяет просвет артерии, и таким образом восстанавливается кровоток. Однако это не значит, что исцеленному пациенту снова можно вдоволь засиживаться за компьютером, курить и другими способами разрушать свое здоровье. Пациенты

после такой процедуры – которая, в отличие от более масштабного хирургического вмешательства, предполагает не более пяти дней на восстановление в больничной палате – попадают в группу риска и должны строго следить за своим образом жизни.

Франсуа Маш дал конкретные советы по претворению этого плана в жизнь: «Очень важно заниматься физкультурой хотя бы дважды в неделю, в любом возрасте. Выберите себе занятие по вкусу: велосипед, ходьбу или пробежки. Это позволит также заранее выявить аномалию: малейшее сужение артерии во время занятий спортом может отозваться болью. В таком случае нужно посоветоваться с врачом, даже если боль прошла после упражнений».

Кроме активности необходимо следить за питанием, в котором специалисты рекомендуют разнообразие и ежедневное потребление овощей. Филипп Урбан рекомендует уменьшить присутствие в рационе «животных жиров, таких как яичный желток, колбас, сыра, а также потреблять поменьше соли». Это помогает сохранять приемлемый вес. Кроме этого, медики советуют следить за уровнем холестерина.

Есть и другой способ предупреждения инфаркта: прием лекарств. Сегодня швейцарские врачи активно обсуждают этот способ в свете появления несколько лет назад нового препарата – Polypill. Запатентованный лондонским профессором Николасом Уолдом, Polypill должен поступить в продажу в начале этого года в США. Эффект его многосторонний: препарат среди прочего замедляет сердечный ритм, разжижает кровь и предупреждает атеросклероз. Профессор Уолд рекомендовал принимать это лекарство в профилактических целях всем, кому за 55.

Главный врач Университетского госпитального центра кантона Во (CHUV) Жерар Вебер опасается, как бы Polypill не отодвинул на второй план регулярные физические упражнения и сбалансированное питание. Помимо этого, действенность подобных препаратов пока еще остается под вопросом, а потому лучшим средством предотвращения сердечных приступов остается здоровый образ жизни.

Сегодня швейцарские врачи не без гордости могли бы заявить, что располагают всеми необходимыми средствами, чтобы снизить уровень инфарктов: информационные кампании, современные методы лечения и диагностики, использование передового опыта в изучении сердечно-сосудистой патологии.

Например, в Конфедерации силами главных университетских кардиологических клиник (Берна, Женевы, Лозанны и Цюриха) развивается проект «Предупреждение инфаркта», в рамках которого предусмотрено восстановление пациента после инфаркта, раннее диагностирование болезни, а также лечение стволовыми клетками. Суть последнего в том, что клетки из костного мозга пациента вводятся в поврежденные части сердечной мышцы, что позволяет им вернуться к полноценной жизни. Также усилиями докторов создан Швейцарский реестр случаев инфаркта миокарда [AMIS Plus](#) (Acute Myocardial Infarction in Switzerland). О его пользе сказал Филипп Урбан, который является одним из членов исследовательского комитета «AMIS plus»: «В подготовке реестра принимали участие специалисты из 81 больницы Конфедерации. Благодаря этому за пятнадцать лет мы собрали данные о 40 000 случаях инфаркта, и постоянный анализ всей этой информации позволяет нам уверенно продвигаться вперед в борьбе с этой болезнью».

Что же, рецепт долгой и счастливой жизни, свободной от инфаркта, как всегда

прост: избегать стрессовых ситуаций, жить в гармонии с самим собой и миром, сбалансированно питаться, побольше двигаться и научить тому же своих детей и внуков.

[инфаркт](#)

[кардиология в Швейцарии](#)

[лечение инфаркта в Швейцарии](#)

Статьи по теме

[Первая помощь по телефону спасает жизни](#)

[Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в Швейцарии](#)

---

**Source URL:** <http://www.nashgazeta.ch/node/15206>