



СОВЕТУЕТ НЕВРОЛОГ

Если падает давление в жару

Нынешнее лето выдалось сухим и жарким. В эти дни погода дала нам некоторую передышку, но мы пока точно не знаем, до какой максимальной отметки будет подниматься столбик термометра в августе. Поэтому и решили сегодня поговорить о том, как людям с гипертонией пережить высокие температуры атмосферного воздуха. На эту тему размышляет доктор медицинских наук, профессор кафедры неврологии БГМУ Лейла Ахмадеева.

Отвечая на вопросы пациентов и друзей, хочу прокомментировать ситуацию с высокой температурой и влажностью воздуха для уфимцев, страдающих повышенным кровяным давлением. Когда температура на улице и внутри помещений повышается, зачастую наши пациенты с нестабильным или высоким артериальным давлением наблюдают понижение своих показателей на тонометре. Впервые я прочитала серьезную статью коллег из Южной Кореи, опубликованную в высокорейтинговом международном научном журнале около 10 лет назад: они исследовали пожилых людей, и отметили тревожащие их заболевания, и увидели статистически значимые различия в показателях их артериального давления. Каждый дополнительный градус температуры внутри помещения давал, например, понижение диастолического (нижнего показателя из двух, которые дает тонометр) давления более чем на 2 мм ртутного столба. Систолическое (верхний показатель) давление тоже падало с каждым градусом температуры окружающего воздуха: внутри помещения – тоже почти на 2 мм ртутного столба, а на улице – примерно на полмиллиметра ртутного столба.

Есть научно-обоснованные данные о том, что биологические процессы в организме человека с артериальной гипертонией работают почти так же, как и у здорового, но лишь отчасти. И рискам, связанным с высокой температурой и влажностью, подвержены не только пожилые люди и страдающие гипертонической болезнью, но и пациенты с другими заболеваниями сердечно-со-



судистой системы, почек и легких, а также те, кто придерживается диеты, особенно в возрастной категории 50+, употребляющие мало поваренной соли и натрия. В список мы также включаем пациентов, принимающих мочегонные препараты, успокоительные средства и лекарства, снижающие артериальное давление. Беда в том, что у этих категорий пациентов артериальное давление может повести себя непредсказуемо...

Когда человек потеет в жару, он теряет натрий и калий, а концентрация в организме гормонов стресса при этом растет. Здоровые люди этого практически не ощущают, а пожилые, с повышенным артериальным давлением нередко чувствуют себя некомфортно, в том числе из-за дегидратации – потери жидкости организмом. При снижении показателей артериального давления они ощущают головокружение и состояние, подобное обморокам. Это повышает риск падения, получения травм и даже неврологических катастроф, связанных с нарушениями кровоснабжения головного мозга.

При высокой температуре сосуды нашего тела чаще расширяются, потому что организм старается снизить свою внутреннюю температуру. По этой при-

чине создается больше пространства внутри артерий и вен, и кровяное давление падает.

Что должно насторожить в этой ситуации? Утомляемость с подташниванием, головная боль, необычное потоотделение (например, избыточное, или, наоборот, недостаточное), сложность ориентации в пространстве и головокружение, похолодание и липкость кожи, спазмы мышц, отеки на лодыжках и стопах, более темный цвет мочи или учащение пульса. Если вы обнаружили у себя хотя бы несколько из вышеперечисленных симптомов, это повод обратиться за медицинской помощью.

Конечно, мы не можем изменить температуру воздуха на улице, но в состоянии снизить негативное влияние погоды.

Пейте достаточное количество жидкости, даже если не ощущаете сильной жажды.

Ешьте пищу с высоким содержанием воды: огурцы, дыни, ягоды, салаты.

Ограничьте время пребывания на жаре и в помещениях с высокой влажностью: например, старайтесь не выходить на улицу с 13 до 15 часов.

Уменьшите количество кофеина, сахара и алкоголя.

Носите головной убор с козырьком, дающим тень на лицо, одежду светлых оттенков из натуральных «дышащих» материалов.

Наносите солнцезащитные средства на кожу, в том числе когда едете в автомобиле, на велосипеде или просто гуляете.

Мои американские коллеги-неврологи нередко говорят, что зимой артериальное давление выше, а летом – ниже. Они это видят в своей ежедневной практике и тоже стараются дать пациентам аналогичные рекомендации. Они еще советуют больше двигаться, использовать охлаждающие средства (вентиляторы, кондиционеры). Однажды, работая в университете Джорджа Мэйсона в штате Вирджиния, я была удивлена, придя в одно жаркое утро в учебный корпус и обнаружив, что он не работает. На двери висела табличка: «Сегодня у нас неисправна система кондиционирования, поэтому день объявляется нерабочим. Извините».

Предлагаю в это жаркое время особенно бережно относиться к себе и своим близким и избегать по возможности стрессов. Они тоже очень быстро и плохо влияют на артериальное давление и самочувствие.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

А вы знали, что 22 июля отмечается Всемирный день мозга? Главный орган центральной нервной системы, несмотря на многочисленные исследования, продолжает оставаться одной из наименее изученных областей тела.

Мозг любит горький шоколад

Мозг отвечает за работу всего организма. По сути, его можно назвать командным центром. Любой сбой в работе сразу же влияет на жизнеспособность человека. Заболевания этого органа несут тяжелые последствия. Поэтому важно уделять внимание правильному питанию, чтобы обеспечить мозгу достаточное количество витаминов, минералов и жирных кислот.

Какие продукты поддержат мозг? Например, жирная рыба, в ней содержится много полиненасыщенных жирных кислот Омега-3. Лидеры по содержанию этого вещества – сельдь, скумбрия, палтус, камбала, кета, нерка, лосось. Кстати, Омега-3 полезна не только для мозга, но и для организма в целом. А мозг благодаря Омега-3 функционирует намного лучше и эффективнее.

Много этих кислот также в растительных маслах, в частности в льняном. Так, 100 граммов содержат 70 процентов полиненасыщенных жирных кислот. Данное масло советуют употреблять для укрепления памяти. Помните, что его нужно хранить в холоде, иначе оно быстро станет горьким.

А еще мозг любит шоколад, но только горький, с содержанием какао-продуктов не менее 55 процентов. В зернах какао содержится антоциан и флаванол, которые улучшают работу кровеносных сосудов и усиливают приток крови к мозгу. Это позволяет ему «взбодриться» и работать эффективнее, а также улучшает память.

Не стоит забывать о яйцах, поскольку в них много витаминов группы В, они тормозят развитие деменции у пожилых людей, а в молодом возрасте улучшают память и концентрацию.

Полезный для мозга мелатонин содержится в грецких орехах. Они, как и другие орехи и семена, богаты стимулирующим мозг витамином Е, который борется со свободными радикалами, уменьшает воспалительные процессы в организме и даже способен затормозить развитие болезни Альцгеймера.

Анастасия ШАРАПОВА.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

«Болезнь стали тяжелее»

Городская клиническая больница Демского района в антиковидном режиме работает уже второй год. Заместитель главного врача этого лечебного заведения, доктор медицинских наук Шамиль Тимербулатов ответил на вопросы журналистов «Башинформа».

- Что изменилось за то время, пока вы работаете в таком режиме?

- Ковидная эпопея началась для нас в феврале 2020-го. Цельный год мы работали как ковидный госпиталь, в апреле нынешнего вернулись в обычный режим. Несколько недель назад, как только пошла очередная волна, все началось сначала. Что могу сказать – вирус изменился, он приспосабливается. Теперь, по сравнению с прошлым годом, стало больше заболевших в возрасте 30-40 лет. Болезнь протекает тяжелее, стало больше проблем не только с легкими, но и с желудочно-кишечным трактом. Болезнь хуже поддается лечению препаратами, которые мы используем. Симптомы проявля-



ются гораздо быстрее. Если раньше инкубационный период длился примерно неделю, сейчас два-три дня, и у человека возникает чувствительное поражение легких.

- Глава ВОЗ предупредил о возможности появления более опасного штамма коронавируса. Что думаете по этому поводу?

- Вполне вероятно, так и будет.

- Много ли привитых попадают в больницу?

- В процентном отношении не скажу, но их не много, и они не попадают в реанимацию и на ИВЛ. Прививка не гарантирует того, что вы не заболите. Это гарантия того, что не дойдете до реанимации: в этом смысл. Очевидно, что наши вакцины работают даже против меняющегося вируса.

- В чем главные сложности вакцинации? Почему одни страны привились полностью, а у нас нужно уговаривать людей?

- Наверное, причина в нашем менталитете и надежде на «авось». Есть миф, что если выбирать какие-то препараты, то обязательно зарубежные, так как они якобы лучше. Когда началась пандемия, все хотели как можно скорее получить вакцину. А потом те же люди говорят: «Почему так быстро ее выпустили? Это подозрительно». А мы только на базе наших поликлиник привили около 20 тысяч человек, и никаких проблем не заметили. Да, бывает, что у кого-то поднимается температура, возникает ломота, но это нормальная естественная реакция организма, которая показывает, что вакцина работает!

- По социальным сетям ходят десятки мифов о вакцинации...

- Год назад широко распространяли ролик, в котором утверждали, что коронавируса нет, это мировой заговор. Теперь говорят, что вакцина плохая и не действует, а нами управляет Билл Гейтс через вышки 5G... Или продолжают писать, что нерожавшим прививку не реко-

мендуют, хотя главный акушер-гинеколог страны эту информацию неоднократно опровергла. У нас на базе больницы работает единственное в республике «ковидное» родильное отделение, и мы на собственном опыте видим, что и переболевшие, и привитые рожают.

- Как, по-Вашему, нужно с этими слухами бороться?

- Мы ведь медики, а не сотрудники органов внутренних дел. Что мы можем? Рассказывать, из чего состоит вакцина, как ее создавали и как она работает. Наше единственное оружие – это правда.

- Вы и Ваш коллектив привились?

- Да, у нас один из самых высоких показателей вакцинации. Скажите, а как иначе? Я хожу с ежедневным осмотром, а врачи работают в «красной зоне» по восемь часов в сутки, потом короткий отдых, и снова дежурство. Там, в палатах, очень большая вирусная нагрузка, поэтому все ходят, несмотря на жару, в плотных непроницаемых костюмах, респираторах и очках, похожих на горнолыжные – таковы требования. Сейчас главное – привить как можно больше людей, чтобы остановить передачу вируса и сбить волну. Других вариантов, к сожалению, нет. Можно постоянно работать в этом режиме, но человеческий врачевский ресурс не бесконечен.

Станислав ШАХОВ.