



Позаботьтесь о родителях

На протяжении долгого времени наблюдая за своими пожилыми пациентами, я пришла к выводу, что здоровье сердца зависит не только от физиологических процессов, но и от эмоций, настроения, мироощущения. И мне захотелось поделиться своими мыслями о том, как, с точки зрения врача, взрослые дети должны заботиться о своих постаревших родителях. Что должно насторожить в их самочувствии, и на что в первую очередь надо обращать внимание?

Недавно мы получили письмо от Екатерины Петровны из Балашихи, которая тревожится за свою маму. Маме 72 года, иногда плохо себя чувствует, периодически повы-

шается артериальное давление, но она категорически не хочет обсуждать с дочерью свое здоровье.

Жизнь течет, как песок... Кажется, вчера мы были ма-

ленькими, бежали с каждой неудачей к родителям. Они заботились о нас, поддерживали и помогали. А о себе зачастую забывали, всегда считая, что заботиться о себе – это эгоистично. Они боялись побеспокоить нас, терпели... Но сегодня им самим очень нужны наша помощь, забота и внимание. Поэтому теперь наша очередь заботиться о них. Давайте сделаем это правильно и лучшим образом.

В настоящее время ожидаемая продолжительность жизни составляет 78 лет для мужчин и 82 года для женщин. Современная наука и медицина научились диагностировать и лечить многие болезни, однако мы и сами должны участвовать в сохранении своего здоровья, постараться отодвинуть старость и увеличить продолжительность своей активной жизни. И в этом огромную помощь могут оказать наши повзрослевшие дети.

Пожилые люди – это особая группа населения, они подвержены целому ряду факторов риска и требуют специального подхода со стороны врачей, а особенно близких людей.

К зрелому возрасту у человека накапливается значи-

тельное количество различных повреждений, которые снижают способность организма восстанавливаться после неблагоприятных воздействий. На первое место выходят сердечно-сосудистые заболевания (сейчас ими страдают почти 90% людей пожилого возраста), и они являются основной причиной снижения качества жизни. Именно эта причина ограничивает социальные и экономические возможности людей любого возраста, но особенно – людей старших возрастных групп. Несмотря на большие успехи в диагностике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, они находятся на первом месте в структуре причин смерти пожилых людей.

По статистике россияне, как правило, обращаются к врачу, когда уже заболели или тяжело заболели. Легкое недомогание даже болезнью не считается. Поэтому помощь близких часто бывает необыкновенно нужной, а значит, ваши родители должны раз в год, даже если их ничего не беспокоит, пройти профилактический осмотр у кардиолога. Во время консультации будет сделана электрокардиограмма, а после консультации, при необходимости –

эхокардиография и УЗИ сосудов шеи. На консультацию лучше прийти с уже готовыми анализами (сделать их можно как в своей поликлинике, так и в любой частной лаборатории). Обязательные анализы – липидограмма (общий холестерин, триглицериды, липопротеиды низкой плотности, липопротеиды высокой плотности), печеночные ферменты АСТ и АЛТ, глюкоза, общий анализ крови с формулой. Если есть проблемы со щитовидной железой – обязательно ТТГ. Если есть гипертония, то еще креатинин и калий. Этот список анализов – основной, более точный назначит врач.

У людей старше 45 лет очень распространенное явление – повышение уровня холестерина и сахара в крови, и им необходимо проверять эти показатели хотя бы раз в год. Если уровень общего холестерина будет выше 5,0 ммоль/л, уровень липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) выше 2,5, уровень триглицеридов превысит 1,6, а глюкоза натощак выше 5,5 – нужно обязательно обратиться к кардиологу.

Своевременная диагностика является ключом к успеху в лечении, позволяет избежать

развития тяжелых осложнений.

Обязательно спрашивайте у ваших родителей, какое у них артериальное давление. Если оно превышает 130/80 мм ртутного столба даже изредка, то кардиолога посетить просто необходимо. Среди пожилых людей существует миф, что это нормальное давление для возрастных пациентов. Это не так. Чем старше человек и его сосуды, тем, наоборот, повышенное давление будет переноситься тяжелее и тем серьезнее будут последствия. Хорошо известно, что нередко пожилые пациенты с повышенным артериальным давлением не испытывают никаких изменений в самочувствии, вследствие чего не занимаются лечением гипертонии. Это совершенно неправильный подход, потому что исследования свидетельствуют, что у 70% пациентов, перенесших инсульт, была мягкая форма артериальной гипертонии.

Помимо повышенного артериального давления, у таких пациентов часто нет ни субъективных, ни объективных симптомов, характерных для данного заболевания. Как правило, предъявляются жа-