

Сердечный доктор

ВЕНЕРА Газыевна Елькина - сердечный доктор в прямом и в переносном смысле слова. Во-первых, потому, что Венера Газыевна - врач-кардиолог, во-вторых, она - заведующая кардиологическим отделением, а, в-третьих, - самое большое количество благодарностей пациентов больницы адресовано именно ей. При этом все они от чистого сердца подчеркивают доброту и сердечность доктора Елькиной. И получается невидимый путь - от сердца к сердцу...

Почему - кардиология?

- Я сознательно выбрала кардиологию ещё студенткой. Дело в том, что я родилась и выросла в Мегиионе. Моя мама работала в роддоме, и я иногда приходила к ней на работу и, можно сказать, с медициной была знакома с детства. Но когда, будучи студенткой, попала на гинекологическую операцию, то поняла - это не мое. И стала врачом-кардиологом.

Диагностика

- Когда речь идет о сердечно-сосудистых заболеваниях, то часто цена правильного диагноза - это жизнь человека. Решение нужно принимать немедленно, потому что у нас часто счет идет на минуты, а иногда и секунды. Но необходимо признать, что инсульт или инфаркт - это, как правило, финальная точка длительного процесса нездоровья или, если можно так выразиться, нажитые патологии, которые возникают вследствие самых разных причин. Человек долгие годы не обращает внимания на какие-то моменты недомогания, имеет вредные привычки, лишний вес, тяжело переживает стрессы, ведет малоподвижный образ жизни или, наоборот, испытывает слишком большие психические и физические нагрузки и т.д.. Все это преобразуется во всевозможные нарушения в сердечно-сосудистой системе. Сравнить это можно с тем, как снег в горах накапливается постепенно и, только достигнув критической массы, сходит лавиной, которая сносит всё на своем пути. Так и у человека: под грузом накопившегося негатива однажды организм не выдерживает, и тогда случается инфаркт или инсульт. Сегодня настало время каждому обратить внимание на свое здоровье. Сейчас для этого созданы все условия.

У нас достаточно высокий уровень жизни: никто не голодает, почти все семьи имеют автомобили, в магазинах чего только нет - живи и радуйся. А чтобы сохранить здоровье, нужно соблюдать несколько простых правил: не переедать, правильно питаться, больше двигаться и, конечно, позитивно мыслить. Очень часто страдания и болезни возникают на почве пессимизма, неверия, неумения радоваться жизни. И ещё раз повторю избитую истину: мы есть то, что мы едим. Пища - это наше топливо, она дает нам энергию, которая позволяет сердцу биться. Нужно внимательно относиться к нему и беречь его. В организме все взаимосвязано, ни один орган не работает сам по себе. Сердце - это центр нашей внутренней вселенной, связанный со всеми органами через сеть сосудов и кровь, которая его омывает; она также питает и поддерживает все органы нашего тела.

Про другие негативные факторы

- Последние десятилетия такое заболевание, как гипертония, значительно помолодело. У молодых людей всё чаще наблюдается повышенное давление, что неизбежно приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям. Почему это происходит - другой вопрос, но могу сказать, что следует постоянно следить за уровнем давления, и тем, у кого оно повышено, необходимо соблюдать диету, наблюдаться у врача и принимать терапию. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением! Ещё хочу заметить, что на наше здоровье влияет климат, в котором мы живем: у нас в апреле ещё зима, а в октябре уже зима. Для организма это тяжело - не хватает солнечной энергии, частый перепад температур влияет на кровяное давление, и это особенно отрицательно сказывается на метеозависимых людях. Малоподвижный образ жизни (передвигаемся на авто, пешком ходим мало) делает сердечно-сосудистую систему вялой, опорно-двигательный аппарат тоже активно деградирует в таких условиях. Да и повышенный риск простудных заболеваний в нашем холодном климате тоже никто не отменял. Поэтому, если мы хотим надолго сохранить здоровье, бодрость духа и хорошее настроение, необходимо постоянно заниматься собой: на работу, по возможнос-



ти, ходить пешком или совершать ежедневные прогулки по вечерам вместо просмотра телевизора; существенно пересмотреть своё ежедневное меню - включить в него побольше овощей, зелени, фруктов, рекомендации по здоровому питанию сейчас можно найти и в журналах и в интернете. Главное то, что движение и здоровое питание способствуют снижению веса, а значит, оздоровлению всего организма. Вы представьте человека, вес которого превышает норму на 20, 30 или даже 40 килограммов, то есть, при норме 80 он весит 100 и выше... Это всё равно как он постоянно носит с собой груз по 30-40 кг с утра до ночи. Долго ли выдержит его организм?! А теперь представьте, как работает его сердце, которое само сдавлено жиром со всех сторон, а ему ещё нужно толкать кровь по пережатым сосудам такого организма. Конечно же, такое сердце быстро изнашивается, и какой результат впереди - мы уже с вами знаем. Никакая фармакология не поможет, если человек не поможет сам себе.

А есть разница между женским и мужским сердцем?

- Конечно, есть. И хотя женщины добились равноправия в обществе, в природе равенства между мужчиной и женщиной нет и быть не может. Природа предназначила для них совершенно разные роли и соответственно создала сильный мужской пол и слабый женский. В чём сила и в чём слабость? Нужно признать, что когда мы говорим о сердце, то здесь, скорее, всё наоборот - женское сердце значительно выносливее мужского. Почему? Потому, что женщина, согласно природе, должна выполнить свою главную роль - выносить и выкормить младенца. И для этого у неё есть мощная ресурсная база, в том числе и сердце, способное выдержать те нагрузки, которые испытывает организм женщины во время беременности и родов. Если кто не знает, то в момент схваток женщина испытывает запредельные нагрузки, в том числе боль, которую ни один мужской организм просто не выдержит бы. Природа очень серьёзно готовит женщину к материнству. И, в первую очередь, к таким нагрузкам должна быть готова сердечно-сосудистая система женщины. Поэтому, если у будущей роженицы есть проблемы с сердцем, то, как правило, прибегают к оперативному вмешательству, чтобы избежать рисков естественной родовой деятельности.

Но сейчас мы говорим о здоровом сердце. Пока женщина находится в детородном возрасте, за её сердце можно не беспокоиться. Вплоть наступления менопаузы природа неустанно заботится о женщине, подбрасывая

в кровь, словно дрова в топку, целый букет гормонов, которые поддерживают всю систему женского организма и, в первую очередь, сердечно-сосудистую. Поэтому женские инфаркты и инсульты наступают значительно позднее, нежели мужские. Причина в том, что мужской организм менее защищен в этом смысле. Не зря в те годы, когда это открытие было сделано, существовала расхожая фраза: "Берегите мужчин!" Так что при более мощной структуре тела и физической силе, если мужчина не чувствует себя необходимым, нужным, защитником, кормильцем, он легко ломается. Нервная система мужчины менее защищена, поэтому сердечная мышца подвергается стрессу напрямую. И поэтому часто бывает, что эмоционально мужчины менее уравновешены, амплитуда их переживаний более глубока, хотя при этом они должны, как говорят, "держаться". Мужчина не может позволить себе расплакаться, как женщина. Но уж если "скупая мужская слеза" выкатилась, значит, что-то тяжким грузом легло на мужское сердце. Чтобы побороть стресс, мужчина выкуривает гору сигарет, да ещё и заливает всё это алкоголем. И здесь жди беды. В такой ситуации, как никогда, важна роль женщины - её умение быть в семье любящей, терпеливой и мудрой. Не зря говорят: "Что имеем - не храним, потерявши - плачем". Помните: сердце - это средоточие нашего духа, наших эмоций! Не следует рвать его на куски. В бурном житейском море капитан должен держать штурвал твердой рукой, чтобы судно не разбилось о рифы. Чем более взрослыми становятся супруги, тем более бережно они должны относиться друг к другу. Такие симптомы, как дискомфорт в груди, тошнота, боль в области желудка, головкружение, усталость, храп, непрекращающийся кашель, отек ног, аритмия - это факторы риска, особенно если вам уже за 60, и говорят о проблемах в сердце или сосудах. В этот период мужчина может быть крайне раздражителен, нетерпелив, неуравновешен. Женщине нужно с пониманием относиться к мужским проблемам. А мужчине нужно уметь обуздать себя.

Помните слова поэта: "Осень жизни, как и осень года, нужно благодарно принимать". Научитесь изгонять гнев и злобу из своего сердца и постарайтесь не принимать близко к сердцу всё, что вас расстраивает. Здоровье сердца напрямую зависит от внутренней гармонии и благополучия. Поэтому избавьтесь от неуверенности и страха перед будущим, верьте в себя и в свои силы.