

ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ • ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ • ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ

Сърдечната недостатъчност е най-честата причина хората над 65 г. да попадат в болница. Смъртността от тази диагноза в България е нараснала два пъти, докато при други сърдечносъдови заболявания - исхемична болест на сърцето, остър инфаркт на миокарда и други тя намалява. В България от сърдечна недостатъчност годишно умираат над 20 000 души. По данни на здравната каса у нас живеят 150 000 души с това заболяване. 135 000 от тях са на възраст над 60 г.

ХОРАТА СЪС СЪРДЕЧНА НЕДОСТАТЪЧНОСТ МОГАТ ДА ЖИВЕЯТ ПО-ДЪЛГО И ПО-ДОБРЕ

Стига болният да познава себе си и своето състояние, да слуша лекуващия го лекар и да се опитва да спазва правилата, колкото и трудно да му е понякога. За да помогнат на повече възрастни хора да живеят по-добре и по-дълго с тази диагноза, водещи кардиолози се включват в кампанията на Института за здравно образование „Живот със сърдечна недостатъчност“. От началото на октомври те извършват безплатни консултации и обучения на такива пациенти и техните близки. Първите три града, където се случва това, са Плевен, Враца и Бургас. Самонаблюдението и дисциплината са също толкова важни, колкото и лечението, категорични са специалистите. Добрата новина е, че заболяването е добре проучено и за него съществуват редица ефективни терапии.

СЪРДЕЧНАТА НЕДОСТАТЪЧНОСТ Е СЕРИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ,

при което сърцето не успява да изпомпва кръвта в тялото така, както трябва. В резултат на това не може да се достави достатъчно кислород и храна на тялото, за да работи то нормално. Това кара пациентите да се чувстват уморени и дори - изтощени. Организмът не може да елиминира добре остатъчни продукти от метаболизма - това води до отлагане на течност в белия дроб, както и в друга част на тялото - краката и коремната област. Възможно е сърдечна недостатъчност да се развие след друго сърдечно заболяване, например инфаркт или високо кръвно налягане. Пациентите страдат от задух, умора, кашлица, отоци. Болестта е бреме и за близките им, защото налага много грижи и чести придружавания в болница заради хоспитализациите. Пациентите с тази диагноза често страдат от депресии. Причините за това са свързани с тревогите от ежедневния дискомфорт, болничния престой, натоварените близки.

ЖИВОТ СЪС СЪРДЕЧНА НЕДОСТАТЪЧНОСТ

ЛЕКАРЯТ СЪВЕТВА

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕ ПАЦИЕНТЪТ СЪС СЪРДЕЧНА НЕДОСТАТЪЧНОСТ?

Пациентите и медицинските специалисти често смятат класификацията на Нюйоркската кардиологична асоциация (NYHA) за полезна при оценяване степента на заболяването според това доколко е ограничена физическата активност. Къде се намирате по тази скала днес? Мястото може да се променя според състоянието и лечението ви.

Хората с това заболяване често усещат, че имат определено количество енергия - като батерия, с която да изкарат деня. Както бихте се замислили как да извлечете максималното от една батерия, добре е да помислите за количеството енергия, с което разполагате, и да се опитате да планирате използването ѝ през деня, като определите кои дейности са най-важни за вас - напр. работа, шофиране, социален, сексуален живот.

КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ, ЗА ДА СИ ПОМОГНА?

Стрежете се да бъдете позитивни и уверени, че можете да се справите - това наистина може да ви помогне да играете активна роля в заболяването си.

Физическа активност. Всеки мускул реагира добре на натоварване - вашето сърце не прави изключение. Обсъдете с лекаря си подходяща програма за физическа активност. Слушайте тялото си - разпределете силите си и не забравяйте за вашата батерия. Ако енергията в нея е намаляла, починете си и не се напрегайте.

Диета. Поискайте от лекаря съвети за здравословно хранене. Може да установите, че по-честото приемане на по-малки порции ви помага, тъй като преработването на малки количества храна натоварва по-малко тялото и сърцето.

Сол. Внимавайте с количеството сол, което приемате. Солта може да предиз-

КЛАС ПО NYHA	СИМПТОМИ*
I	Мога да извършвам всички физически дейности без да се задъхвам или уморявам и без сърцебиене.
II	Задъхвам се или се уморявам, или имам сърцебиене при по-сериозно физическо натоварване. Например, когато вървя по стръмен наклон или изкачвам много стъпала.
III	Задъхвам се или се уморявам, или имам сърцебиене при извършване на ежедневни дейности (например, когато вървя по равна повърхност).
IV	Задъхвам се в покой и обикновено не излизам от дома си. Не мога да извършвам никаква физическа дейност без да се задъхвам или уморявам, или без сърцебиене.

вика задържане на течности в тялото, което също натоварва сърцето. Опитайте се да избирате храни с ниско съдържание на сол и ограничете количеството сол, което добавяте допълнително.

Тютюнопушене. Не пушете!

Алкохол. Опитвайте да се придържате към препоръчаните дневни и седмични норми за консумация на алкохол.

Свържете се с лекар, ако:

- Теглото ви се увеличи с около 1,8-2,3 кг за 2-3 дни. Теглето се всеки ден по едно и също време.
- Имате отоци по краката, корема, или стъпалата и те не преминават въпреки почивките и вдигането на краката нависоко.
- Дишането се влошава, имате кашлица, която не преминава.
- Много хора с това заболяване чувстват силно изтощение. Степента на изтощение се увеличава и започва да влияе върху ежедневните ви дейности.
- Получавате чести замаивания, световъртеж, препъвате се или падате от това състояние.

СИНБИОТИЦИТЕ FLORA - първият страж в организма

ФЛОРА 10

За **ЗДРАВА** стомашно-чревна **МИКРОФЛОРА**

10 милиарда ЖИВИ бактерии, Инулин и FOS



- Уникална комбинация от **Пробиотици, Пребиотици, Инулин и FOS**
- При прием на антибиотици
- При лошо храносмилане и газове
- При диария **ЕДНА ТАБЛЕТКА ДНЕВНО**

Flora 10 повлиява благоприятно чревната перисталтика, като подобрява и регулира вътрешния микробен баланс на стомашно-чревния тракт. Наличието на **FOS** допринася за правилното развитие на млечно-киселите бактерии. **Инулинът** влияе върху обмяната на веществата. Допринася за развитието на бифидус бактериите в микрофлората на стомаха, подпомагайки по този начин, нормалното функциониране на стомашно-чревния тракт. Стимулира съкращаващата способност на чревната стена, което ускорява прочистването на организма от шлаки и необработена храна.

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ! АВОРНАРМА

ШЕСТ СЕДМИЦИ БЕЗПЛАТНИ ОЧНИ ПРЕГЛЕДИ ВЪВ ВМА

Клиниката по очни болести на ВМА за пореден път се включва в скрининговата програма на Националната кампания "Право на зрение". Кампанията се организира от Института за здравно образование и се провежда със съдействието на Столично офталмологично дружество. Тя цели ранно откриване на социално-значимите очни заболявания катаракта и глаукома. Заболяванията засягат предимно възрастните хора - над 60 г. и са най-честата причина за слепота в света. Ако се открият навреме, слепотата може да бъде предотвратена.

През октомври, когато се отбелязва Световният ден на зрението и Международният ден на белия бастун, Клиниката по очни болести на ВМА, с личното съдействие на нейния началник и национален консултант по очни болести - проф. д-р Лъ-

чезар Войнов, организира безплатни прегледи за катаракта и глаукома. В тях могат да участват всички възрастни хора, които нямат поставена диагноза, без направление от личен лекар. **Прегледите започват от 22 октомври и ще продължат до края на ноември, ще се извършват в очен кабинет 207 на поликлиниката на ВМА. Задължително е предварителното записване на тел. 02/922 5555. Телефонът приема записвания всеки работен ден от 11.30 до 13.00 ч.**

„Винаги подкрепяме подобни инициативи и вярваме, че ще допринесем за ранната диагностика на тези заболявания. Прегледите не са ограничени само за жителите на София - в тях могат да участват възрастни хора от цялата страна“, коментира проф. д-р Лъчезар Войнов.



БЕЗПЛАТНИ ОЧНИ ПРЕГЛЕДИ В ПЕНСИОНЕРСКИТЕ КЛУБОВЕ В СОФИЯ

Продължават безплатните очни прегледи за социално-значими очни заболявания в пенсионерските клубове в София, организирани от Института за здравно образование и Софийско офталмологично дружество. Офталмолози от Клиниката по очни болести на УМБАЛ „Александров-

ска“ ще преглеждат:
22 октомври, 14.30 часа, жк „Красна поляна“, Клуб на пенсионера, бул. „Никола Мушанов“, бл. 42 - д-р Станислава Костова, завеждащ Глаукомен кабинет на ДКЦ „Александровска“.
23 октомври, 14.30 часа, Район „Красна поляна“, жк „Илинден“,

ул. „Найчо Цанов“ 209, бл. 64 - д-р Анани Тошев.
25 октомври, 14.30 часа, Район „Илинден“, жк „Св. Троица“, бл. 297, ет. 1 - д-р Николай Даков.
 Всички прегледи са с начален час 14.30 часа. Направление и предварително записване не е необходимо.