

Иногда бытует мнение, что болезни сердца можно выявить только при сложных инструментальных исследованиях. Безусловно, окончательный диагноз уточняется при проведении инструментальных процедур. Однако при диспансеризации и профилактическом осмотре проводится ряд простых исследований, которые позволяют также выявить многие заболевания или риск их развития. Обратите на это внимание и пройдите все обследования грамотно.

Итак, важную информацию медики и вы сами можете получить уже при анкетировании- ответе на 26 или 27 вопросов анкеты. Напомним, что анкету можно заполнить в кабинете профилактики или у врача, а можно заранее дома (скачав в интернете по ключевым словам «анкета при диспансеризации») и придти с заполненной. На заполнение анкеты уходит обычно 10- 15 минут. Сделайте это спокойно и грамотно. Если вы отметили у себя наличие отклонений, обязательно скажите об этом медику.

Давайте отметим наиболее важные вопросы анкеты, которые так или иначе связаны и риском развития болезней сердца.

В анкетах есть вопрос на наличие стенокардии – болей в грудной клетке, возникающих во время физической нагрузки и проходящих сразу после прекращения нагрузки или уменьшения ее интенсивности (вопросы 2-3). Обращаем внимание, что такой характер боли является типичным симптомом ишемической болезни сердца- одной из ее разновидностей- стенокардии. Раньше ее называли «грудная жаба». Не пропускайте этот вопрос, и если вы отвечаете на него «да» скажите об этом врачу или медсестре, которой отдадите заполненную анкету.

Наличие этого симптома должно вызывать особое беспокойство в сочетании с другими проявлениями. Какими?

Обратите внимание на наследственность (это также вопросы анкеты). Об отягощенной наследственности говорят в случае наличия тяжелых заболеваний (инфаркта и инсульта) у близких родственниках (мать, отец, родные братья и сестры) в относительно молодом возрасте (до 65 лет). В сочетании с другими признаками, отягощенная наследственность будет тем моментом, которые потребуют более тщательного обследования и лечения.

Заключительные вопросы анкеты посвящены вопросам питания, физической активности и потребления никотина и алкоголя. Ответы на эти вопросы – хороший повод задуматься об этом, оценить свое поведение. Рекомендуем на сайте [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru) почитать подробнее об этих факторах риска болезней сердца. Напоминаем: аэробная физическая активность 30-40 минут в день, ограничение соли, жиров, достаточное количество овощей в рационе – не «пустые» рекомендации. И опять таки мы напоминаем про

сочетание факторов. Если у вас неблагоприятная наследственность, вам гораздо в большей степени рекомендовано изменить питание и больше двигаться. Это для вас не менее важно, чем получить направление на эхокардиографию.

Измерение роста и веса. Пожалуй, лишь при профилактическом осмотре и диспансеризации всем рекомендовано измерение этих параметров. Какое это имеет значение для болезней сердца и сосудов? Самое непосредственное.

После измерения роста и веса вам должны рассчитать индекс массы тела (ИМТ), разделив вес (кг) на рост (м) в квадрате. Вы можете это сделать и сами, прямо при прохождении профилактического осмотра. В норме ИМТ в диапазоне 19-25. Если у вас ИМТ выше (а это наиболее частая ситуация) у вас избыточная масса тела, при ИМТ более 30 – ожирение. Избыточная масса тела и ожирение неблагоприятны для сердца и сосудов через 2 механизма. Так скажем, прямым негативным воздействием и через развитие сахарного диабета, крайне опасного для сердца и сосудов. И опять повторяем: при наличии неблагоприятной наследственности, повышении артериального давления вам более серьезно стоит задуматься о нормализации ИМТ. Больше двигайтесь и уменьшите калораж продуктов. И еще. Если у вас ИМТ больше 25 подойдите к зеркалу. Если у вас «хороший животик», фигура напоминает яблоко и объем талии приближается к 100 см, увы, но вы можете поставить себе еще одну «неблагоприятную галочку» с точки зрения риска заболеваний сердца. Абдоминальное ожирение.

Итак, уже в начале профилактического осмотра мы с вами получили много важной информации о вашей сердечно-сосудистой системе. Анкета и измерение ИМТ. Сопоставим все результаты и подумаем о своем здоровье. В следующей публикации мы продолжим разговор о результатах профилактического осмотра.