

# БЕРЕГИ СЕРДЦЕ

Эликсир  
молодости  
мы уже  
имеем!

Проф. Андрейс Эрглис

Идеи для  
здорового  
2022 года

Сердечная  
математика

Что делает  
с человеком  
ДОЛГИЙ  
COVID?

БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА  
И COVID-19

отвечают кардиологи





**Профессор Андрейс Эрглис**  
Президент Латвийского общества  
кардиологов



**Инесе Мауриня**  
Руководитель общества пациентов «ParSirdi»

В настоящее время главная задача каждого из нас – сохранять холодный ум и горячее сердце. Холодный ум – для того, чтобы не позволить страху, сомнениям, нетерпимости определять нашу жизнь. Горячее сердце – чтобы сохранять человечность друг к другу и к себе. Важно пользоваться возможностями, предлагаемыми современной медициной, но также не забывать о жизни вне Covid и следовать совету древнеримского писателя Аттика – не жить слишком долго без заката! Или – проснуться пораньше до восхода солнца! Здоровья всем!

Covid-19 не щадит ни старых, ни молодых, но особенно беспощаден к людям со слабым здоровьем и тем, кто страдает сердечными заболеваниями. Поэтому в этом издании общество пациентов ParSirdi.lv и Латвийское общество кардиологов публикуют ответы на основные вопросы о том, как этой зимой укрепить здоровье своего сердца и сосудов. Спасибо всем, кто заботится о своем здоровье и здоровье своих близких! Спасибо нашим знающим врачам, которые ежедневно стоят на страже здоровья и жизни наших пациентов!

## 5 рекомендаций кардиолога во время пандемии



**Ивета Минтале**  
Ассоциированный профессор Латвийского университета, Заведующая амбулаторно-диагностическим отделением Клинической университетской больницы имени Паула Страдиня, кардиолог

**1** Следите за состоянием сердечно-сосудистой системы - артериальное давление и частоту сердечных сокращений можно измерить дома. Если длительное время не сдавали анализ крови, свяжитесь с семейным врачом, попросите электронное направление и сделайте анализы для определения уровня холестерина в крови и глюкозы или уровня сахара в крови. Если кровяное давление, частота сердечных сокращений и анализы крови не соответствуют норме, свяжитесь с семейным врачом и спросите, что вам делать дальше. В любом случае задача - нормализовать показатели здоровья сердца!

**2** Если вам уже выписали лекарства, используйте их осознанно - строго по назначению врача. Если прием лекарства не позволяет достичь целей, например, кровяное давление повысилось, тогда звоните лечащему врачу и спросите совета как поступить. Не следует заниматься самолечением и прерывать прием каких-либо лекарств или изменять дозу без согласования с врачом. Помните - прекращая принимать какие-либо лекарства, может стремительно возрасти риск инфаркта или инсульта!

**3** Если необходимо, запишитесь на прием к врачу, даже если сейчас большие очереди или амбулаторные услуги временно ограничены. Если вы запишетесь к врачу сейчас, дата визита наступит раньше, чем, если вы ничего не будете делать.

**4** Соблюдайте эпидемиологическую безопасность и вакцинируйтесь! Для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями или факторами риска вакцинация против Covid-19, также как и вакцинация от гриппа, особенно важна, поскольку инфекция может усугубить существующие проблемы со здоровьем, а также способствовать возникновению новых осложнений. Вакцина Covid-19 снижает риск серьезного течения болезни и смерти!

**5** И, конечно же, основа всего - образ жизни! Прямо сейчас самое время сделать то, что, возможно, раньше не удалось. Если вы курите, бросьте курить! Совершайте длительные прогулки на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, занимайтесь нордической ходьбой, занимайтесь спортом – выбирайте такие занятия, которые приносят вам радость! Готовьте дома здоровую и вкусную еду и делайте это вместе с семьей! Идеи рецептов здоровой и вкусной еды: [www.vidusjurasdieta.lv](http://www.vidusjurasdieta.lv) Делайте как можно больше то, что делает вас счастливым, и избегайте то, что разрушает. Желаю всем нам успеха!



# БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА И COVID-19

## отвечают кардиологи



### Вилнис Дзерве-Талутс

Латвийский Университет, Институт кардиологии и регенеративной медицины, ведущий научный сотрудник, заслуженный ученый Латвии

### Есть ли у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями более высокая вероятность заражения вирусом, вызывающим SARS-CoV-2 или Covid-19?

Нет, вирус может поразить любого человека, но это правда, что люди с хроническими заболеваниями имеют более высокий риск осложнений от этой болезни, чем здоровые люди.

### Рекомендуется ли вакцинация против Covid-19 всем людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями?

Да, любой человек с сердечно-сосудистыми заболеваниями должен быть вакцинирован против Covid-19. Единственным исключением могут быть пациенты, у которых в анамнезе были тяжелые аллергические реакции на действующее вещество или вспомогательные вещества вакцины. Вакцина значительно снижает риск серьезного течения заболевания или даже смерти.

### Почему вакцинация так важна для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями?

Пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями подвержены повышенному риску заболеть тяжелой формой Covid-19. Помимо затрудненного дыхания, инфекция также обостряет уже существующие проблемы здоровья сердца и сосудов и может привести к новым осложнениям сердечно-сосудистых заболеваний.

Также, к сожалению, люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями имеют более высокий риск смерти от вируса, чем здоровые люди.

### Могут ли люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями иметь другие побочные эффекты после вакцинации, чем здоровые люди?

У людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями побочные эффекты после вакцинации могут быть такими же, как и у здоровых людей. Наиболее частыми из них являются: покраснение, легкая боль, синяк в месте инъекции, усталость, головные боли, мышечные боли, озноб, боль в суставах, тошнота, небольшая лихорадка с небольшим повышением температуры. Эти побочные эффекты обычно проходят в течение 2-3 дней.

### Может ли вакцина повлиять на показатели здоровья - артериальное давление, частоту сердечных сокращений, холестерин?

В настоящее время не известно о существенной связи между вакциной против Covid-19 и артериальным давлением, пульсом или холестерином. Однако, если у вас высокое кровяное давление, повышенная частота сердечных сокращений и / или уровень холестерина ЛПНП, то в случае инфицирования SARS-CoV-2 они могут увеличить риск тяжелого течения заболевания.

### Стоит ли беспокоиться о миокардите или перикардите после вакцинации?

Миокардит и перикардит или воспалительные заболевания сердца очень редко могут возникать после вирусной инфекции, включая и Covid-19. Миокардит и перикардит в некоторых случаях (1-2 / 100 000) также могут возникать после вакцинации,

возможно, из-за иммунного ответа на вакцину, особенно у молодых людей. В большинстве случаев он быстро исчезает. Однако, если в течение нескольких дней после вакцинации против Covid-19, вы испытываете боль в груди или дискомфорт, одышку, тошноту или снижение артериального давления, немедленно обратитесь за медицинской помощью, чтобы исключить любые осложнения.

### Стоит ли беспокоиться о тромбозе после вакцинации?

Тромбоз - это образование кровяного сгустка (тромба) в кровеносных сосудах или полостях сердца, которое может возникнуть в результате реакции организма на вакцину или заболевание вирусом. Риск тромбоза при вакцинации очень низок, который нельзя назвать риском тромбоза, если вы тяжело заболели Covid-19. Заболевание Covid-19 чаще может способствовать развитию тромбоза и увеличить риск смерти в 8-10 раз.

### Как задолго до операции и как скоро после операции на сердце и сосудах можно вакцинироваться?

Чтобы защитить себя и медицинский персонал от риска заражения COVID-19, вакцинацию необходимо сделать как минимум за 2 недели до планируемой операции. В тех случаях, когда это не было сделано (неотложная помощь невакцинированному пациенту), вакцинацию следует проводить как можно раньше после операции, как только разрешит лечащий врач.

### Как быстро после инфаркта или инсульта можно вакцинироваться?

Вакцинироваться можно сразу после предотвращения инфаркта или инсульта, как только разрешит лечащий врач.



## Известны ли взаимодействия между вакциной против Covid-19 и лекарствами для лечения сердечно-сосудистых заболеваний?

В настоящее время неизвестно о значительных взаимодействиях между вакциной и лекарствами для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, которые могли бы положительно или отрицательно повлиять на результаты лечения. Важно не прекращать и / или не пропускать прием лекарства до и после вакцинации.

## Пациентам, принимающим иммуносупрессивные препараты (иммунодепрессанты), например, после трансплантации сердца, рекомендуется ли вакцинация?

Вакцины против Covid-19 не содержат живых вирусов, поэтому для пациентов с ослабленной иммунной системой не существует риска инфицирования, включая и тех, кто принимает иммуносупрессивные препараты (иммунодепрессанты). Однако стоит отметить, что у пациентов с ослабленным иммунным ответом в случае вакцинации может не быть такой сильной защиты от вируса, как у здоровых людей, и им следует продолжать соблюдать дополнительные меры предосторожности после вакцинации.

## Есть ли необходимость дополнить пройденный курс вакцинации третьей вакциной?

Ревакцинация - не редкость - это относится ко многим вакцинам. Доступные в настоящее время исследования подтверждают, что вакцинация через 6 месяцев рекомендуется для определенных групп населения для повышения защиты от вируса.

Свяжитесь со своим лечащим врачом, чтобы узнать о возможностях ревакцинации.

## Какая вакцина была бы наиболее подходящей для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями? Или наоборот - не рекомендуется?

Принимая во внимание доступные в настоящее время данные имеющихся исследований, мы не можем выделить одну вакцину, которая была бы наиболее подходящей для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Все вакцины, доступные в Латвии, снижают риск тяжелого течения заболевания Covid-19 и, таким образом, снижают риск осложнений у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

## О чем свидетельствует уменьшение количества антител?

Определение количества антител в организме не дает полноценной информации о вакцине против Covid-19, которая обеспечивает защиту от этого заболевания. Пока неизвестно, сколько антител необходимо для защиты человека от нового или повторного заболевания Covid-19. Таким образом, более важное значение имеет факт наличия или отсутствия антител.

На  
вакцинирование  
вы можете  
записаться:

- позвонив 8989  
- [www.manavakcina.lv](http://www.manavakcina.lv)  
- у своего семейного  
врача

# ДОЛГИЙ КОВИД

## Как вирус влияет на здоровье сердца?

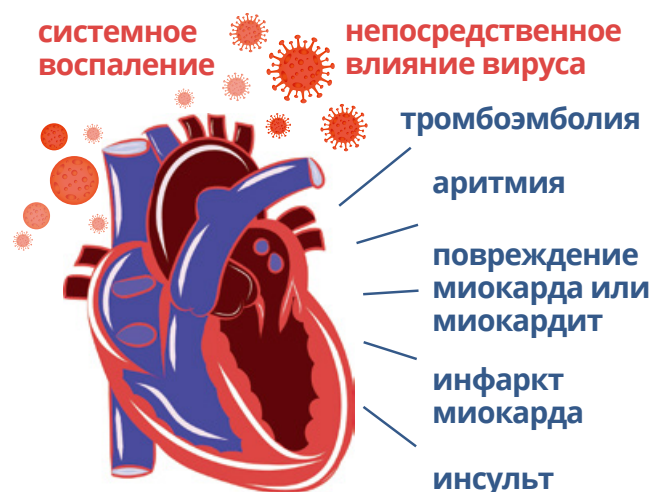
Уже с начала пандемии известно, что у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, такими как гипертония, сердечная недостаточность и другими заболеваниями, а также у людей с сахарным диабетом, более тяжелое течение болезни Covid-19. В то же время Sars-CoV2 может способствовать также и развитию новых сердечно-сосудистых заболеваний.

Если в течение нескольких месяцев после того, как был поставлен диагноз Covid-19, сохраняются симптомы, полученные во время заболевания, например,

утомляемость, одышка, когнитивная дисфункция или любые другие симптомы, этот процесс называют «long Covid» или «долгий Covid». Во время долгого Covid могут также возникать новые симптомы, которые нельзя объяснить никаким другим диагнозом.

Наиболее частые последствия Covid-19 на сердечно-сосудистую систему - это острое повреждение миокарда (миокардит или похожее на миокардит повреждение), различные аритмии, острый коронарный синдром, сердечная недостаточность и тромбоэмболические события.

## Влияние Covid-19 на сердечно-сосудистую систему



## Наиболее частые симптомы, которые могут указывать на повреждение сердца после заболевания Covid-19:

- давящая боль за грудиной;
- боль в груди, усиливающаяся при вдохе;
- учащенное сердцебиение и / или нерегулярное сердцебиение (сердечная аритмия);
- одышка;
- низкое кровяное давление.

Если у вас появились какие-либо из этих симптомов, рекомендуем вам проконсультироваться со своим семейным врачом о том, какие обследования необходимы, чтобы уменьшить риск осложнений.

Ряд научных исследований показывают, что лучший способ избежать тяжелого течения болезни Covid-19 - это вакцинация против Covid-19, а также соблюдение правил эпидемиологической безопасности. В это время особенно надо помнить о контроле за сердечно-сосудистыми заболеваниями и их факторами риска.



Foto: T. Grimbērgs

# Надо бояться не вакцины, а болезни Альцгеймера!

Интервью с одним из учредителей Латвийского общества эпидемиологов, ассоциированным профессором Латвийского Университета, Лилианой Цивиан.

## Почему люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями подвержены более высокому риску осложнений при Covid-19?

У людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями более высок риск тяжелого течения болезней, вызванных различными вирусами, в том числе, например, вирусами гриппа. У таких людей более высок риск серьезных осложнений и, к сожалению, смерти в том числе и от Covid-19. Из исследований с участием десятков тысяч пациентов известно, что у людей с гипертонией, сердечной недостаточностью, сахарным диабетом и избыточным весом последствия этого заболевания часто более тяжелые. Данные показывают, что серьезно болеют в том числе и молодые люди, у которых повышен риск сердечных заболеваний, те, кто моложе 50 лет.

## Что такое "Long-Covid" или "длительный Ковид"?

В настоящее время доступны данные о долгосрочных последствиях перенесенного Covid-19. У части людей в течение года после болезни сохраняется один симптом, но есть и такие, у которых в течение этого времени сохраняется до четырех различных симптомов. Люди жалуются на постоянную усталость, различные осложнения сердечных заболеваний, ухудшение памяти. Я лично знаю людей, у которых до болезни был ясный ум и хорошая память, но после тяжелой болезни человек в течение разговора может забыть, о чем мы говорили несколько минут назад. У детей, которые болели Covid-19, могут наблюдаться нарушения ориентации в пространстве.

Одно из исследований, изучающих то, почему некоторые люди тяжелее болеют Covid-19, выявило ген, наличие которого может приводить к более тяжелой форме болезни. Лично меня пугает то, что это тот же ген, который способствует и развитию болезни Альцгеймера (болезнь, которая вызывает потерю памяти, неспособность подбирать слова, нарушение равновесия).

## Есть люди, которые ищут возможность заразиться в надежде приобрести «естественный» иммунитет ...

По-моему, это русская рулетка. Причем уже первая пуля может выстрелить, потому что вы не знаете, например, есть ли у вас ген, который может ухудшить течение болезни, или другие факторы, которые повлияют на тяжесть ее течения. Если ваш друг или родственник легко болеет, это не значит, что вы тоже переболеете легко. Инфекция может стать вашим смертным приговором, поэтому лучше учиться на ошибках других и защищать себя.

Кроме того, вакцинация каждого снижает вероятность того, что заболеют другие члены его семьи. Есть исследование, которое показало, что, если в доме вакцинированы 4 человека, то у других членов семьи, проживающих вместе с ними, практически нет шансов заразиться Covid-19. В таком случае возможность заражения снижается на 97%. Чем меньше членов семьи вакцинировано, тем больше шансов заболеть у всех остальных. Важно понимать, что, делая прививку, Вы защищаете не только себя, но и своих близких и общество в целом.

## Что делать, если семейный врач говорит, что сейчас лучше не вакцинироваться?

Получите подтверждение у другого семейного врача. На

самом деле, должна быть очень серьезная причина для того, чтобы не вакцинироваться. Например, серьезное ауто-иммунное заболевание (заболевание, при котором иммунная система атакует свой собственный организм) или известные в прошлом случаи анафилактического шока (тяжелая аллергическая реакция). Пожилые люди с ослабленным здоровьем, у которых уже есть сердечные заболевания, сахарный диабет и другие проблемы со здоровьем, обязательно должны быть привиты, поскольку любая сопутствующая болезнь увеличивает вероятность того, что Covid-19 будет протекать тяжело или окажется смертельным.

## Действительно ли маски защищают, и почему их следует носить и вакцинированным людям?

Даже если вы привиты, продолжайте носить маски в общественных местах, потому что заразившиеся вакцинированные люди в первые несколько дней могут инфицировать других практически в той же мере, как невакцинированные – единственная разница в том, что привитые передают вирус только в первые несколько дней, а не привитые – значительно более долго. Я бы рекомендовала выбирать маски с максимальным уровнем защиты, такие как N95 или FFP2, которые на 95% защищают владельца от окружающих вирусов. Конечно, можно носить и хирургические маски, которые продаются в магазинах, и в худшем случае даже тканевые маски, но надо понимать, что они защищают только на 17-30% (что, конечно, все же лучше, чем ничего). На свежем воздухе, где нет толпы, маски можно не носить, но, например, на лестничной клетке, которая не вентилируется, маску надо надевать, потому что вирус может находиться в воздухе. Кроме того, маски необходимо носить правильно! Если рот и нос не закрыты, можно вдохнуть вирус. Вирус лёгкий, он как пыль, которую мы видим при солнечном свете, поэтому может держаться в воздухе долгое время. Поэтому, кстати, нужно также регулярно проветривать помещения. Если открыть окна с двух сторон квартиры, то сквозняк выветрит вирус, если он есть в помещении. Я вспоминаю, как моя бабушка рассказывала, что раньше у людей была хорошая привычка – обязательно проветривать квартиру по утрам и вечерам.

## Защищают ли вакцины от инфекции?

Вакцины от вируса, который вызывает Covid-19, помогают предотвратить смерть и снизить риск тяжело заболеть, но не защищают от самой возможности инфицироваться. Большинство привитых людей, даже если они инфицированы, болеют легко. Исследования показывают, что вакцинированные люди примерно в девять раз реже попадают в больницу. Те, кто все же попадает в больницу, в большинстве своём люди, у которых есть серьезные осложнения, вызванные другими заболеваниями.

## Есть люди, которые думают, что им не следует делать прививку, потому что они уже переболели ...

Хочу подчеркнуть, что нет естественного иммунитета к вирусам. Есть естественный иммунитет, который ребенок получает от матери, он не вирус-специфичен. Если, например, Вы закаляйтесь, правильно питаетесь и ведете здоровый образ жизни, это может снизить риск простудиться в холодное время, но никаким образом не гарантирует то, что человек не заразится Covid-19 или каким-либо другим вирусом. Это не гарантирует также и то, что течение болезни будет легким.



Есть исследования, которые показывают, что антитела, полученные в результате заболевания, отличаются от антител, полученных после вакцинации. В исследованиях доказано, что у переболевших нет антител к вирусу, который вызывает именно Covid-19, а есть антитела к семейству коронавирусов в целом, которое включает и другие вирусы, кроме того, который вызывает Covid-19. Это, конечно, снижает вероятность заражения Covid-19, но не так эффективно, как вакцина, которая стимулирует выработку именно тех антител, которые защищают от Covid-19. Поэтому людям, которые переболели, через определенное время тоже необходимо привиться. Хорошая новость заключается в том, что полученный таким образом «гибридный иммунитет» обеспечивает даже более длительную защиту, чем просто вакцинация, не на фоне болезни.

### Необходима ли ревакцинация?

Определенно! Особенно пожилым людям и так называемым группам риска, поскольку исследования подтверждают, что у вакцинированных людей со временем (примерно спустя 5-6 месяцев) падает количество антител и снижается Т-клеточный иммунитет (так называемый иммунитет «клеточной памяти»). Это подтверждают и данные о том, что, спустя те самые 5-6 месяцев после вакцинации, привитые люди чаще заражаются и с большей вероятностью попадают в больницу. В свою очередь исследования результатов третьей (или бустерной) вакцины показывают, что после нее люди намного лучше защищены от заболевания Covid-19. Кроме того, можно «смешивать» разные виды вакцин, например, привиться вакциной Moderna, если первые две прививки были сделаны вакциной Astra Zeneka – так можно еще сильнее стимулировать выработку иммунитета к Covid-19.

## Дарите внимание пожилым людям!

Мысли о COVID-19, боязнь возможного инфицирования и последствий болезни – недооцененные факторы, вызывающие стресс. Стресс, в свою очередь, является существенным фактором, способствующим появлению различных заболеваний. В период, когда разрабатываются лекарства против Covid-19, лучшее, что можно сделать, чтобы минимизировать риск тяжелого течения болезни и смерти, – пройти вакцинацию. Вакцинация, конечно, не панацея – заражаются и заболевают и вакцинированные люди, но они переносят болезнь легче и гораздо меньше рискуют попасть в отделение реанимации. Исследования, подготовленные и проведенные в нашем колледже студентами под руководством преподавателей, также показывают, что у многих людей стресс и страх вызывает сама мысль о вакцинации. Стыдиться этого страха не стоит, но необходимо оценить его рационально.

Одно из самых эффективных средств против стресса – активные действия. В свою очередь, один из видов действий – ознакомление со всей необходимой информацией. Например, страх перед хирургической операцией или другими медицинскими манипуляциями уменьшится, если пациенту рассказать обо всем процессе поэтапно. Это касается также информации о Covid-19, о вакцинах, видах препаратов, о том, как они производятся, хранятся, вводятся, каков механизм их действия, как долго введенные вещества «остаются» в организме человека, почему в течение 15 минут после вакцинации необходимо оставаться под наблюдением медицинского работника, и других вопросов.

Стоит ли проходить вакцинацию человеку с серьезной аллергией или тяжелым заболеванием, обоснован ли его страх перед вакцинацией? Во всех случаях следует руководствоваться рациональной моделью действий. Прежде всего необходимо проконсультироваться с семейным врачом, который лучше всех знает о состоянии здоровья пациента, его хронических заболеваниях и возможных рисках.

### Рекомендации эпидемиолога Лилианы Цивьяне, как мотивировать родственников на вакцинацию:

- **Говорите, говорите и еще раз говорите.** Мне так удалось с четырьмя подругами и их детьми, которые изменили своё мнение и вакцинировались.
- **Не нападайте на человека,** не называйте дураком и не унижайте его, а выслушайте его аргументы.
- **Спокойно отвечать на каждый аргумент против вакцинации.** Как видно из исследований, по меньшей мере 50% людей, которые не были вакцинированы, хотели бы сделать это, если бы располагали большим количеством информации, и если бы кто-то ответил на их вопросы и помог бы им привиться.
- **Делайте акцент на то, что даже если вакцина вызовет какие-то кратковременные побочные эффекты, последствия Covid-19 могут быть гораздо более серьезными.** У каждого свой опыт болезни. Даже те, кто болел легко, отмечают, что это, мягко говоря, очень неприятно. Например, мой брат, молодой человек, говорил, что, когда он заразился Covid-19, у него впервые появилось ощущение, что он может умереть.
- **Помните, что речь идет не только о нас** или наших близких, а о существовании общества в целом. Лично я сделаю все возможное для того, чтобы даже чужая, не знакомая мне пожилая женщина из-за меня не оказалась бы подвержена риску заболеть. **Мне было бы сложно жить с мыслью, что есть возможность того, что кто-то умрет из-за моего безответственного поведения.**



foto: Genis Dieziņš, seargs.lv

**Д-р Сармите Виллере,** президент Ассоциации неотложной медицинской помощи, врач, преподаватель, наставник медиков нового поколения, заместитель директора Рижского медицинского колледжа Латвийского университета

### Формула действий в период Covid-19:

- Как можно больше подходящих физических упражнений и прогулок на свежем воздухе.
- Очень важно, чтобы человек, особенно пенсионного возраста, мог заниматься своим хобби (сейчас само подходящее время взять вошедшие в моду длинные кардиганы, вязать крючком сумки, заниматься резьбой, клеить, пилить – делать то, что душе угодно) или заботиться о домашнем животном.
- Следует освоить приготовление полезных и вкусных блюд – разнообразить рацион различными овощами, снизить потребление жира, сахара и мяса.
- После окончания активной трудовой деятельности необходимо соблюдать режим дня: вставать в одно и то же время, планировать повседневные дела, уделять время физическим упражнениям!
- Важно следить за состоянием здоровья – ежегодно (при наличии высоких факторов риска – чаще) сдавать кровь для проведения оплачиваемого государством анализа на холестерин, полного анализа крови и биохимических анализов крови, следить за артериальным давлением!

Лучший подарок к Рождеству – это здоровье. Поэтому в этом году приглашаю вас дарить и просить в подарок практические вещи, например, электронный аппарат для измерения артериального давления, прибор для определения уровня сахара в крови или пульсоксиметр для мониторинга насыщения крови кислородом, который был бы полезен в случае инфицирования Covid-19.



# Эликсир молодости мы уже имеем!

На разговор о здоровье сердца и сосудов и Covid-19 был приглашен вице-президент Латвийской академии наук, профессор Латвийского Университета, кардиолог Андрейс Эрглис.

## Covid-19 пока остается величайшей проблемой века, вакцина доступна, но почему мы так неохотно вакцинируемся?

- Если мы посмотрим на страны с высоким процентом вакцинации, то увидим, что это страны с развитой традицией вакцинации.

Там пожилые люди в течение последних 20 лет были вакцинированы от гриппа, и в случае с Covid у них не было вопросов о том, почему им следует делать прививки – они уже десятилетиями на своей «шкуре» проверили, что вакцинация защищает их, а не убивает. В Латвии мы ясно видим, что во время эпидемии гриппа в стране растет смертность – чаще всего из-за осложнений, вызванных гриппом. Похожая ситуация и с Covid-19. К сожалению, в течение года традиции не появляются.

## Как бы вы, профессор, убедили меня вакцинироваться (сделать прививку)?

Во-первых, я успокоил бы, опровергнув самый распространенный миф о вакцинах. Вакцины не разрушают иммунитет! Напротив – вакцина с совсем небольшим количеством информации обучает иммунитет, чтобы он искуснее и быстрее справился с противником, в данном случае с Sars-CoV2, если он внезапно попадает в организм.

Во-вторых, я бы призвал взвесить выигрыши и потери: на одну чашу весов мы поместим здоровье, свободу, благополучие и возможные побочные эффекты после вакцины, а на вторую чашу весов – сидение дома, остановку экономики, возможные осложнения, вызванные COVID-19 и смерть от COVID-19.

Умирать – это не искусство! Невакцинированные люди, особенно пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями, включая сердечно-сосудистые заболевания, подвержены риску инвалидирующих осложнений, которые могут существенно повлиять на

качество жизни на всю жизнь. Поэтому, в-третьих, я бы сказал и часто уже говорил: сделайте все, что в ваших силах, чтобы не оказаться на шее ухаживающих за вами – жены, мужа, детей, внуков. И это, к сожалению, очень часто случается как при инсультах и инфарктах, так и в случае Covid-19, когда инфекция вызывает серьезные осложнения. Задача всех нас – сделать все возможное, чтобы мы как можно дольше жили качественной, активной, здоровой жизнью, не страдая.

## Каким будет набор задач на эту зиму?

- Те, кто курят – с этого момента и впредь не курите! Ешьте полезнее и меньше! Много двигайтесь на свежем воздухе! Слушайте врачей – если вы не верите одному, спросите у двоих! Пожалуйста, сделайте прививку! Вместо страха найдите занятие, которое доставит радость! Так каждый из нас, с уважением относясь к своему телу и духу, может создать этот эликсир своего здоровья и молодости, естественным образом присутствует в нас, но, возможно, немного утрачен...

## И как бы вы порекомендовали находить радость, когда вокруг так много негатива?

- Просто! Прекратите потреблять этот негатив и сами создавайте позитивные эмоции! Я бы порекомендовал успокоиться и найти что-нибудь еще, помимо Covid, о чем можно поговорить – хорошие фильмы, книги, недавно открытые пешеходные тропы, количество пройденных шагов или архитектура посещенных городов... Я призываю вас поддерживать свою психическую и духовную гигиену! Человеку не нужно жить чужой жизнью в социальных сетях! Лучше найти в себе что-то новое, мотивирующее, вдохновляющее – победителями станем мы сами и окружающие нас люди! Того же желаю и народу Латвии в конце этого года и начиная новый год!

## ЗАЧЕМ ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ? Наш опыт и рекомендации

foto: Zane Bitere/LETA



Раймонд Паулс,  
композитор

Почему я вакцинировался? Один известный врач с высшим образованием (проф. Андрейс Эрглис – прим. ред.) сказал мне, чтобы я это сделал, иначе мне конец. Но если говорить серьезно, я считаю, что это сделать необходимо. Удивляюсь, почему так много людей не хотят этого... Профессионалам нужно доверять! Мой опыт вакцинации прост – сделал и забыл!

И РЕКОМЕНДУЮ ДРУГИМ СДЕЛАТЬ ЭТО, ЧТОБЫ НЕ НАДО БЫЛО РАССТАВАТЬСЯ!



Жорж Сиксна,  
музыкант

Я вхожу в группу риска, поэтому для меня важно защищать и себя, и своих близких. С радостью вспоминаю те несколько летних месяцев, когда мы могли выступать с концертами! Я верю, что вакцинация позволит нам снова встречаться чаще, так как для меня, как артиста, важно видеть своих слушателей в реальной среде.

ПРИЗЫВАЮ К ВАКЦИНАЦИИ – НАМ ДОРОГА ЖИЗНЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА! И ЕЩЕ – РЕКОМЕНДУЮ БОЛЬШЕ ДОВЕРЯТЬ ВРАЧАМ И УЧЕНЫМ И МЕНЬШЕ ЧИТАТЬ ГЛУПОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ.

# СЕРДЕЧНАЯ МАТЕМАТИКА

или хорошие показатели здоровья



Исследование факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний среди населения Латвии показывает, что 36% жителей Латвии имеет высокое кровяное давление, а у 62% - повышенный уровень ЛПНП или плохого холестерина. Оба эти фактора риска, если их вовремя не выявить, могут привести к инфаркту или инсульту, а также вызвать другие серьезные осложнения здоровья сердца.

## КАКИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА?

**Кровяное давление** - идеальным считается артериальное давление в любом возрасте - 120/80 мм рт.

О повышенном кровяном давлении или гипертонии могут указывать такие цифры:

- выше 140/90 мм рт. ст., при измерении врачом;
- выше 135/85 мм рт. ст. при измерении в домашних условиях.

**Пульс** - рекомендуемая частота пульса в состоянии покоя: 60-70 раз в минуту.

**Уровень глюкозы** - оптимальный уровень глюкозы (сахара) в крови натощак: ниже 5,5 ммоль / л.

**Холестерин** - чтобы предотвратить риск сердечно-сосудистых заболеваний, самое главное - снизить уровень плохого холестерина или холестерина ЛПНП в крови!

- У здоровых людей без факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний уровень холестерина ЛПНП должен быть ниже 3,0 ммоль / л.
- Люди с очень высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний (высокий риск) должны иметь уровень холестерина ЛПНП ниже 1,8 ммоль / л или еще ниже (риск оценивается врачом).

Узнайте больше о показателях здоровья сердца:

[www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv)

## Как действовать в критических ситуациях?



### Как распознать инфаркт?

Инфаркт миокарда возникает, когда по какой-то причине артерии сердца блокируются, например, тромбом, тогда часть сердечной мышцы не получает кровоснабжения и отмирает. Развивается повреждение сердечной мышцы или инфаркт миокарда!

#### Симптомы инфаркта

- Боль в груди - сильное жжение, разрывающая или удушающая.
- Чрезмерная утомляемость, слабость.
- Головокружение.
- Тошнота, рвота.
- Сердцебиение - ощущение, что ваше сердце бьется слишком медленно или слишком быстро.
- Одышка - затрудненное или тяжелое дыхание.
- Преходящие нарушения зрения, речи.

Если вы испытываете какие-либо или все из этих симптомов, не откладывайте и звоните в Службу неотложной медицинской помощи **113!** Помните - сильной боли в случае инфаркта может не быть!

В случае инфаркта или инсульта необходимо действовать быстро и вызывать Службу неотложной медицинской помощи. Не ждите, пока пройдет боль - каждая минута важна, потому что, только вовремя попав в больницу в руки опытных врачей, можно предотвратить и уменьшить разрушительные последствия инфаркта и инсульта и смерти!



### Как распознать инсульт?

Инсульт - это внезапное повреждение головного мозга, которое возникает и развивается из-за закупорки кровеносного сосуда (ишемический инсульт или инфаркт мозга) или разрыва кровеносного сосуда (геморрагический инсульт).

Если **внезапно** появились признаки инсульта - паралич одной стороны тела, онемение, трудности с речью, нарушение зрения или равновесия, следует провести тест.

**Улыбнись!** Попросите человека улыбнуться и оцените, не соскользнул ли уголок глаза или рта.

**Держи!** Проверьте, может ли человек самостоятельно удержать обе руки.

**Говори!** Проверьте, может ли человек говорить.

**Вызови!** Если человек не может выполнить какое-либо из этих действий, следует срочно вызвать Службу неотложной медицинской помощи по телефону **113!**

Материал подготовили:

ParSirdi.lv



Спасибо за поддержку в информировании общественности:



Материал «БЕРЕГИ СЕРДЦЕ» подготовлен при финансовой поддержке Фонда социальной интеграции, на средства государственного бюджета Латвии.

За содержание «БЕРЕГИ СЕРДЦЕ» отвечают «ParSirdi.lv» и «Латвийское общество кардиологов».



Sabiedrības integrācijas fonds