



Омский клинический

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР** корпоративная газета

Декабрь 2022

ТРЕНДЫ ЗДОРОВЬЯ НА 2023 ГОД - стр. 3



Тема номера:

Безопасный Новый Год
- стр. 4-5

Болезни суставов

- стр. 6

стр. 7

ОФИСНЫЙ СИНДРОМ:
как победить сидячий образ жизни?



Врач-ревматолог КДЦ Евгения Добровольская награждена Почетной грамотой

Врач-ревматолог КДЦ Евгения Добровольская приняла участие в семинаре «Коморбидность в клинической практике» в рамках Цикла образовательных семинаров Российского научного медицинского общества терапевтов, который проходил 26 ноября в ОмГМУ.

За доблестный труд во благо жизни пациентов Евгения Владиславовна была награждена Почетной грамотой Российского научного медицинского общества терапевтов за подписью Президента Общества, Академика РАН А.И. Мартынова и Генерального секретаря, профессора А.Г. Малявина.

ПОЗДРАВЛЯЕМ НАШЕГО ДОКТОРА С ЗАСЛУЖЕННОЙ НАГРАДОЙ!

Будущие доктора познакомились с профессией

В Омском КДЦ прошла профориентационная экскурсия для учащихся 11 класса Многопрофильного образовательного центра развития одаренности №117. Ребята проходят обучение в классе с углубленным изучением химии и биологии, готовятся к поступлению в медицинские вузы.

Во время экскурсии школьники познакомились с работой врачей, увидели, как работает медицинское оборудование и даже потренировались в управлении ультразвуковым датчиком. Ребята побывали в Централизованной лаборатории.



С Новым годом!

Уважаемые коллеги, пациенты, дорогие друзья, от всей души поздравляю вас с наступающим Новым Годом и Рождеством! Желаю, чтобы в этом году Вам во всем улыбалась удача, чтобы сбылось всё задуманное, а мечты воплотились в реальность. Пусть этот год станет Вашим годом – счастливым и плодотворным!

В Новый год мы вступаем с новыми планами и идеями, надеждами и мыслями, а главное – с желанием дарить тепло и заботу нашим пациентам и развиваться на благо их здоровья. Следующий год в жизни Диагностического центра будет особенным – юбилейным, нам исполнится 35 лет.

Желаю всем крепкого здоровья, успехов и безграничного счастья!

Пусть Новый год подарит нам мир, благополучие, веру в добро, а главное – в себя и свои силы!



**НАТАЛЬЯ ОРЛОВА,
Главный врач
Омского клинического
диагностического центра**

Что год грядущий нам готовит? Чаще всего то, что мы сами запланируем. В декабре многие люди любят анализировать прошедшие 12 месяцев, составлять план или даже карту желаний на следующий год. По статистике, почти 40% планов и желаний связаны со здоровьем и благополучием.

Новый год – это чистый лист, возможность начать новую жизнь заново. Выбирайте полезные и значимые цели. Одна из полезных целей – выработать здоровые привычки.

ТРЕНДЫ ЗДОРОВЬЯ на 2023 год



Татьяна Гордиенко,
врач-кардиолог КДЦ



Что запланировать? Подумаем вместе с врачом-кардиологом Татьяной Гордиенко:

- **ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА.** Закажите Деду Морозу в качестве подарка фитнес-браслет и начните активную жизнь. Когда если не с Нового года?

Сложно заставить себя пойти на тренировки. Начните понемногу: лыжи, скандинавская ходьба, прогулки по набережной. Разбивайте тренировку на небольшие упражнения в течение дня. Научитесь получать удовольствие от физической нагрузки, и организм ответит благодарностью.

- **ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.** Последние несколько лет были эмоционально сложными и напряженными. Согласно исследованиям, 45% жителей нашей страны испытывают повышенную тревожность, а порядка 40% борются с депрессией. Это данные 2020 года, наверняка сейчас показатели лишь увеличились.

Не стесняйтесь делиться переживаниями и обращаться за помощью к специалистам. Берегите свою нервную систему, почаще отвлекайтесь от новостной ленты и радуйте мозг позитивной информацией – слушайте приятную музыку, ходите в театры и музеи, смотрите хорошее и доброе кино.

- **ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС.** Наше общество живет в зависимости от гаджетов. В среднем, в сутки количество экранного времени составляет почти 7 часов. И это не только подростки, играющие в игры, как принято считать. Это взрослые люди, которые не только работают, но и практически живут с гаджетами в руках.

Эта привычка негативно влияет на наше здоровье: от нарушения зрения до плохого сна. Именно поэтому даже

появился новый термин «цифровая детоксикация». В 2023 году она станет оздоровительным трендом.

Цифровая детоксикация – это время, когда человек отказывается от использования всех цифровых устройств. Убираем телефоны и планшеты на зарядку, выключаем ноутбук. Внедрите забытые добрые привычки, например, совместное чаепитие с семьей, когда все, не торопясь, рассказывают, как прошел их день. Сократите время, проведенное в социальных сетях. Вместо того чтобы следить за другими, наслаждайтесь собственной жизнью и дарите своим близким приятные эмоции.

- **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ.** Сложно прогнозировать, как будет развиваться мир туризма в Новом году. Но уже образовался новый тренд – оздоровительные путешествия.

Обратите внимание на санатории в России, есть много интересных мест с уникальной природой и волшебными видами. Йога-туры, пешие прогулки в горы, чайные церемонии на берегу озера. Наша страна и наш регион полны удивительных мест, которые пойдут на пользу физическому и психическому здоровью. Планируйте отпуск – это всегда самое приятное.

- **ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА.** Мода меняется и всё искусственное со временем отходит на второй план. Но в моде всегда была и остается естественная красота.

Здоровый цвет лица, сияющие глаза, чистая кожа. Всё это украшает любого человека. Красота тесно связана со здоровьем. Берегите себя, занимайтесь профилактикой, любите себя и будьте прекрасны!





НОВОГОДНИЙ СТОЛ

Советы гастроэнтеролога



Юлия Нефедова,
врач-гастроэнтеролог КДЦ

Праздничное застолье в новогоднюю ночь – колоссальная нагрузка на весь организм и на пищеварительную систему. Переедание и алкоголь наносят серьезный удар по функциям поджелудочной железы, желчевыводящей системы, желудка, кишечника. В такой ситуации и у здорового человека может случиться расстройство, а если есть заболевание ЖКТ, это практически гарантированно приведет к обострению. Полезными советами о том, как провести новогоднюю ночь с минимальными потерями для здоровья, делится врач-гастроэнтеролог КДЦ Юлия Нефедова:

Особое внимание следует уделять выбору продуктов. Они должны быть качественными, правильно сочетаться с собой. Например, мясо лучше подавать с овощами, не жарить, а тушить или запекать. Вместо майонезов в качестве заправки для салатов использовать растительное оливковое масло, несладкий йогурт или нежирную сметану. Важно помнить про умеренность и дробность. За раз не рекомендуется съедать больше 250-300 граммов. Больше пить: минеральную воду, морсы из сухофруктов и ягод. Исключить сладкие и газированные напитки.

Каждый Новый год некоторые с друзьями идут в баню, как в известном советском фильме. А мы накануне новогоднего застолья всегда напоминаем о мерах осторожности. Чтобы начать первый день нового года с хорошего настроения, а не с тяжести в желудке или, что тоже бывает, отравления.

Важно, чтобы 31 декабря у человека был полноценный завтрак и обед, а праздничное застолье организовать в качестве ужина. Поскольку длительное голодание, а затем обильное переедание и приводит к сбою в работе ЖКТ. К тому же ночью снижается активность выработки пищеварительных ферментов. Под бой курантов лучше ограничиться легкими закусками.

Прием пищи следует чередовать с танцевальными паузами, прогулками на свежем воздухе, катанием с горки и другими активностями. На всякий случай можно запастись энтеросорбентами и панкреатическими ферментами, они помогут пищеварительной системе справиться с последствиями застолья.

По данным Всемирной организации здравоохранения, нет установленной безопасной нормы алкоголя, как врач должна сказать, что лучше обойтись без него. Но не для всех это возможно в новогоднюю ночь – в такой ситуации следует отдавать предпочтение белым сухим винам.

Главное – знать меру при употреблении еды и алкоголя. Впереди длинные январские каникулы, во время которых постепенно можно побаловать себя разными вкусностями. Желаем Вам и Вашим близким в новом году крепкого здоровья, счастья и семейного благополучия! При необходимости своевременно обращайтесь к врачам, мы всегда рядом. С Новым Годом!

С хорошим настроением и без травм

Чтобы Новый год запомнился только приятными моментами, следует не забывать об элементарных правилах безопасности. Впереди долгожданные праздники. Все мы предвкушаем долгожданный отдых. Кто-то проведет каникулы на свежем воздухе, катаясь на коньках или лыжах. А кому-то больше по душе домашние посиделки у ёлки.

Независимо от того, какой вариант предпочитаете вы, помните, что и дома, и на прогулках, и в гостях могут поджидать самые неожиданные ситуации.

ЕЛКА, НЕ ГОРИ!

Во время новогодних праздников, помимо обычных правил пожарной безопасности следует соблюдать ещё несколько простых норм, которые позволят получить от выходных дней только положительные эмоции:

- 1) не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками,
- 2) не обкладывайте подставку ёлки ватой,
- 3) используйте только электрогирлянды промышленного производства,
- 4) не зажигайте бенгальские огни в помещении,
- 5) не используйте хлопушки и восковые свечи,
- 6) не используйте вторично не сработавшую пиротехнику.

К запуску салютов на улице тоже есть ряд требований. Так, необходимо отойти от жилых домов и легковоспламеняющихся предметов не менее чем на 30 метров, кроме того нельзя использовать пиротехнику под низкими навесами и кронами деревьев, запускать салюты при сильном ветре, направлять ракеты и фейерверки на людей, бросать петарды под ноги, находиться ближе 15 метров от зажженных пиротехнических изделий.

ЛЕГКОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ

Любители активного отдыха используют зимние каникулы, чтобы вдоволь накататься на коньках, лыжах и даже сноубордах. Некоторые даже специально уезжают на горнолыжные курорты. Конечно, тот, кто давно занимается спортом, знает об основных правилах безопасности, но в этот период немало и тех, кто встает на коньки или лыжи раз в год.

В первую очередь специалисты напоминают, что коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получат хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены. Надевать их лучше всего на шерстяные носки. Они должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют. Детей до 12 лет необходимо сопровождать взрослым.

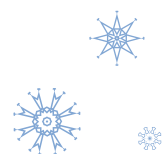
При катаниях на лыжах важно, чтобы они были подобраны по росту человека. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять их к ботинкам. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, а обувь соответствовать размеру, иначе есть риск получить травму.

Любителям горок следует внимательно отнестись и к месту, и к средству для катания. Самое простое и дешёвое приспособление - пластмассовая ледянка. Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам. Обычные «советские» санки отлично подходят для любых снежных склонов. Ими можно рулить и тормозить.

МОРОЗ, МОРОЗ

Во время занятий зимними видами спорта или загородных прогулок можно получить переохлаждение или даже обморожение. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, уши, нос и щёки. Среди признаков переохлаждения: озноб и дрожь, нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение), посинение или побледнение губ, снижение температуры тела. При обморожении наблюдаются потеря чувствительности, бледность кожи, твёрдость и холод.

В такой ситуации пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в помещение и постараться согреть. Лучше всего это делать с помощью теплой ванны. При обморожении нельзя растирать обмороженные участки тела снегом, смазывать кожу маслами, давать алкоголь.

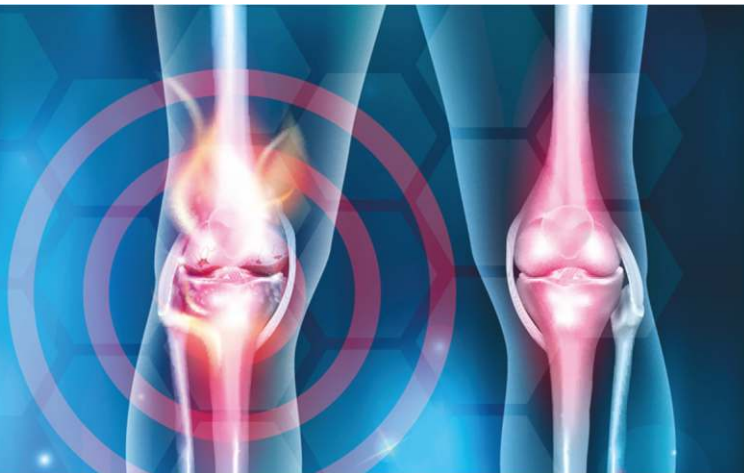


Заболевания СУСТАВОВ:

ПРИЧИНЫ, ДИАГНОСТИКА, ЛЕЧЕНИЕ

Считается, что заболевания суставов встречаются лишь у пожилых людей. На самом деле такие патологии могут быть у пациентов любого возраста.

И «золотое окно», в которое лечение считается наиболее эффективным, составляет всего три месяца.



Дмитрий Поморгайло,
врач-ревматолог КДЦ

Это не значит, что позже не следует начинать терапию, но достичь ремиссии будет уже гораздо сложнее. А если все методы использованы и функцию сустава не удалось сохранить, то может потребоваться операция по замене сустава. Лучше максимально отодвинуть этот момент, если есть такая возможность.

БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН

Часто можно услышать, как люди говорят, что у них болят суставы на смену погоды, изменения атмосферного давления. Врачи не исключают метеочувствительность некоторых пациентов, но все-таки считают, что обострение заболеваний суставов больше зависит от терапии. Признаками того, что следует в ближайшее время обратиться к ревматологу, является боль, которая не связана с предшествующей травмой, увеличение скованности, особенно по утрам, нарастание слабости, повышение температуры тела.

- Я бы разделил заболевания суставов на две условные группы: дегенеративные, связанные с повреждением всех компонентов, которые входят в состав сустава, и воспалительные, развивающиеся в результате генетических особенностей иммунного ответа, нарушения метаболизма определенных веществ, - рассказал **врач-ревматолог Клинического диагностического центра Дмитрий Поморгайло.** - Последние сложнее протекают, сложнее диагностируются и не так хорошо известны. Воспалительные заболевания суставов лечатся длительно, зачастую годами. Желательно не откладывать посещение ревматолога, есть «золотое окно» - три месяца, когда нужно начать лечение. Тогда лучше прогноз и больше вероятности достичь ремиссии.

Для диагностики заболеваний суставов врачи-ревматологи используют все доступные методы: лабораторные исследования, рентгенографию, МРТ, МСКТ. С их помощью доктор может поставить диагноз и подобрать необходимую терапию. Делать самостоятельно что-то крайне опасно, поскольку можно навредить себе и усугубить ситуацию.

- Излишнее нагревание может усилить воспалительный процесс, - привел пример Дмитрий Григорьевич. - Даже у мази могут быть противопоказания, поэтому назначать ее должен врач.

ДВИЖЕНИЕ, ПИТАНИЕ И СПОКОЙСТВИЕ

Заведующий круглосуточным стационаром КДЦ Кирилл Самсонов рассказал, что причин обострения заболеваний суставов может быть много. Среди них переохлаждение, гиперинсоляция, стресс, перенесенные инфекции, либо обострение хронических инфекционных заболеваний, погрешности в диете. Таким пациентам рекомендуют ограничивать тяжелую физическую нагрузку, избегать длительных фиксированных положений тела, работы в наклон. Но при этом полностью ограничивать движение нельзя, даже во время сильного обострения.

- Бытует мнение, что хруст суставов приводит к разрушению суставных поверхностей, что это признак отложения солей. На самом деле это так называемый кавитационный синдром - скопление пузырьков в полости сустава. Щелчок сам по себе не приводит к заболеванию, но если при этом нет болевого синдрома, - пояснил **Кирилл Юрьевич.**

Всем пациентам с заболеваниями суставов специалисты рекомендуют придерживаться сбалансированного питания, кроме людей с подагрой, которые должны соблюдать строгую диету. Омская область находится в зоне дефицита витамина Д, который играет важную роль в поддержании обменных процессов в костной, соединительной и хрящевой тканях, составляющих основу скелета и суставов. Этот важный микроэлемент влияет на процесс всасывания кальция и фосфора из кишечника.

- Тем, кто столкнулся с заболеваниями суставов, необходимо сохранять позитивный настрой и соблюдать рекомендации врача. Бороться с болезнью вместе с доктором будет гораздо эффективнее, чем самостоятельно, - подчеркнул **Дмитрий Поморгайло.** - Тем, у кого заболевания нет, рекомендовано придерживаться умеренной физической активности, сбалансированного питания, избегать стрессов и вирусных заболеваний.

Если консервативное лечение не помогает, то может потребоваться замена сустава. Чтобы максимально отодвинуть этот момент, слушайте рекомендации доктора и не занимайтесь самолечением.



Кирилл Самсонов,
заведующий
круглосуточным
стационаром КДЦ

Сидячий образ жизни – бич нашего времени. Увы, но учеба, работа у многих людей не сочетается с активной подвижностью в течение дня. Проблемы с осанкой, усталость в ногах, стрессы – спутники офисных работников. Чем можно себе помочь, разбираемся с врачом-терапевтом КДЦ, к.м.н. Мариной Критевич.



ОФИСНЫЙ СИНДРОМ



Марина Критевич,
врач-терапевт КДЦ,
кандидат медицинских наук

Одна из распространенных ошибок при долгом «сидении» за столом – неправильная осанка. Спина должна быть ровной, не сутулой. Старайтесь следить за тем, чтобы подбородок был параллелен полу, а не наклонялся вперед. Поясницей лучше опираться на спинку кресла, а вот верхнюю часть спины нужно держать за счет мышц. Не заваливайтесь на один бок, это чревато сколиозом.

Есть несколько упражнений самой простой «офисной» гимнастики, возьмите на вооружение:



Дмитрий Орлов,
сердечно-сосудистый
хирург КДЦ

Дмитрий Орлов, сердечно-сосудистый хирург КДЦ:

Плата за малоподвижный образ жизни, с которой часто сталкиваются женщины, – варикоз. Чтобы избежать варикоза, нужно придерживаться простых правил:

- Ведите активный образ жизни. Если большую часть рабочего дня вы вынуждены сидеть, то возьмите себе за правило начинать и заканчивать свой день физическими упражнениями. Бег, плавание, велосипедные прогулки, лыжи, скандинавская ходьба, ходьба пешком помогут вам избежать проблем с варикозом.

- Старайтесь никогда не сидеть в позе нога-на-ногу – это приводит к застою крови в венах ног и может стать причиной варикоза. Очень полезным для кровообращения, в том числе в ногах, является контрастный душ.

- Минимизируйте кофе, острые и соленые блюда.

РАЗМИНКА ШЕИ



Полезное упражнение: в положении сидя согните шею, приблизив подбородок к груди, затем медленно наклоните голову назад. Разгибание шеи на вдохе, сгибание – на выдохе. Поверните голову влево, задержите на несколько секунд, затем в другую сторону. Сидя на стуле, нарисуйте носом в

воздухе цифры от 0 до 9, как будто вы пишете их на бумаге. Эти простые упражнения помогут размять шейный отдел.



РАЗМИНКА ГРУДНОГО И ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА

Сидя на невысоком стуле, скрепите руки в замок на затылке, прогнитесь назад, чтобы спинка стула упиралась в спину. На вдохе прогибаемся назад, на выдохе – наклон вперед. После этого с поднятыми

вверх руками сделайте наклоны в боковые стороны.

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ЖИВОТА



Конечно, на работе проблематично расстелить гимнастический коврик для йоги во время перерыва и сделать упражнения, хотя во многих европейских странах давно оборудованы спортивные уголки для сотрудников. А вот самое простое упражнение для мышц живота, которое

будет незаметно для окружающих, сделать сможет каждый. Втяните живот и задержите в таком положении на 5 секунд. Затем верните в исходную позицию. Со временем задержку можно увеличить до 20 секунд.

Даже при сидячей работе можно больше двигаться. В обеденный перерыв не сидите за компьютером, прогуляйтесь, разомнитесь. Не пользуйтесь лифтами, ходите по лестницам. На работу и с работы больше ходите пешком. Движение – жизнь! Эту истину никто не отменял. Будьте здоровы!

ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ГИМНАСТИКИ ОТ НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ЛФК



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ НОГ



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ
МЫШЦ СПИНЫ



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ПРЕССА



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
НА РАСТЯЖКУ

Исследование провели эксперты РИА Новости на основе данных официальной статистики. Использовались данные за 3 года - с 2019 по 2021.

Тройка лидеров уже второй год остается неизменной. Аналитики объясняют слабую распространенность вредных привычек на Северном Кавказе их образом жизни и строгими традициями, характерными в этих районах. Омская область занимает 42-е место.

Одна из распространенных вредных привычек – алкоголь. Увы, на Руси употребление алкоголя – это часть традиционного застолья. По общей статистике, порядка 80% взрослого населения России употребляет алкоголь систематически – по праздникам и выходным дням. Из них около 50% людей – каждую неделю. Около 35% отмечают, что спиртные напитки помогают снять стресс.

Кстати, по данным ВОЗ, Россия не входит в десятку самых «пьющих» стран мира в 2022 году. Тройка «лидеров»: Молдавия, Литва и Чехия. Россия занимает в этом антирейтинге 16 строчку.

Врачи в работе с пациентами не устают напоминать о вреде алкоголя для организма.



Марина Кривич,
врач-гастроэнтеролог
КДЦ, к.м.н.

Безусловно, алкоголь – это тот продукт, который любой врач всегда рекомендует исключить из рациона. Алкоголь способствует старению, провоцирует обезвоживание (из-за чего быстро стареет и увядает кожа лица). Также алкоголь провоцирует всплеск гормона стресса – кортизола (который все калории сразу отправляет в жир). И хочу особенно обратить внимание, что алкоголь на химическом уровне стимулирует стресс, а не подавляет его, как ошибочно многие считают. Эйфория, вызванная алкоголем, проходит очень быстро. А затем настроение резко падает, у человека начинается заторможенность, подавленность и депрессия.

Спиртные напитки имеют сильное негативное воздействие на слизистые оболочки органов человека. Больше всего риску подвергается желудочно-кишечный тракт. Попадая в организм, алкоголь начинает оказывать разрушительное действие на весь организм. Употребление алкоголя может привести к гастриту, язве, дуодениту, нарушению работы желчевыводящих путей, даже к появлению злокачественных новообразований.



Любовь Ткаченко,
врач-невролог КДЦ

Алкоголь очень вреден для головного мозга. Молекулы спирта отлично растворяются в водной и жировой среде, они проникают в головной мозг, запуская необратимые процессы. Он разрушает вещества мозга и ухудшает кровообращение, особенно у пожилых людей, он затормаживает наши реакции и процессы. Механизм распределения этанола таков, что его концентрация в тканях головного мозга выше, чем в крови. Из-за

ЖИТЕЛИ ЧЕЧНИ, ДАГЕСТАНА И ИНГУШЕТИИ ОКАЗАЛИСЬ ЛИДЕРАМИ СРЕДИ РЕГИОНОВ ПО ОТСУТСТВИЮ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

этого алкоголь оказывает негативное воздействие на головной мозг даже при употреблении небольших доз.

При умеренном употреблении алкоголя деятельность нейронов подавляется. Это проявляется нарушениями памяти, снижением умственной активности, нарушениями внимания. При регулярном употреблении алкоголя нейроны погибают, и эти изменения становятся необратимыми. При длительном употреблении спиртного, когда уже появляется зависимость, объем головного мозга уменьшается, возникают нарушения его когнитивных функций. Некоторые нарушения заметны сразу, например, становится ограниченной способность к мыслительной деятельности. Возрастает риск наступления болезни Альцгеймера, раннего слабоумия, нарушений памяти и т.п.

В оболочках нервных клеток содержится 60% жиров, а молекулы спирта жирорастворимые, поэтому они активно проникают внутрь и оказывают негативное воздействие на нервную систему. Алкоголь способен расшатать нашу нервную систему и вызвать алкогольную депрессию. Сильное алкогольное опьянение может даже привести к инсульту.



Николай Кашанов,
врач-кардиолог КДЦ

Многие научные исследования показали четкую связь между дозой алкоголя и увеличением риска развития артериальной гипертензии. Алкогольные напитки оказывают токсическое воздействие на сердечную мышцу, вызывают выброс стрессовых гормонов, приводящий к спазму коронарных сосудов, нарушению ритма сердечных сокращений. Поэтому мы всегда рекомендуем пациентам с заболеваниями сердца ограничить употребление спиртных напитков.

Пациенты на приеме часто спрашивают «А сколько можно выпить, чтобы не было вреда для здоровья? Рюмочку водки, бокал красного вина?» С точки зрения медицины, безопасной дозы алкоголя не существует. От него всегда есть вред. Алкоголь в любых дозах может привести к нарушению работы сердечной мышцы, особенно при сочетании с провоцирующими факторами: стресс, неправильное питание, низкая физическая активность, вирусная инфекция.