

Сердечно-сосудистые заболевания: причины и профилактика

Сердечно-сосудистые заболевания, наравне с онкологическими заболеваниями и диабетом, прочно удерживают первенство среди самых распространенных и опасных болезней XXI века. Новым временам соответствуют и новые заболевания. XX век медицина будущего с полным основанием назовет «эпохой сердечно-сосудистых заболеваний».

ССЗ являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ;

По данным статистической отчетности за 2016 год в Борисовском районе показатель смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы составил 642,1 случай на 100000 населения района (из них доля смертей от ИБС — 405,3 случая на 100000 населения, от инфаркта миокарда — 18,1 на 100000 населения)

Может показаться удивительным, что огромная часть заболеваний сердечно-сосудистой системы происходит не из-за излишних нагрузок на нее, а из-за хронической, постоянной ее недозагруженности. Впрочем, удивительно это только на первый взгляд. Каждый, конечно, прекрасно знает, как слабеют мышцы, если их не тренировать. А в сердце тоже есть мышца, и ей точно так же полезны высокие нагрузки, как и всем остальным мышцам в организме. Разумеется, сейчас мы говорим о здоровом сердце. Более того, мышечная ткань есть и в кровеносных сосудах, тренировки нужны и им.

Нетренированность сердечно-сосудистой системы приводит и к проблемам другого рода. У большинства современных людей, особенно горожан, при глобальном уменьшении физических нагрузок непомерно возросли нагрузки нервно-психологические. Это в большой степени обусловлено тем количеством информации, которая ежедневно поступает к нам через Интернет и средства массовой информации. Если еще учесть тот факт, что значительная часть этой информации вызывает у нас резко отрицательные эмоции, то становится понятным, насколько перегружена нервная система человека. А ведь нервная и сердечно-сосудистая система тесно взаимосвязаны. Например, нам стыдно, и у нас краснеет лицо от притока крови. Нам страшно, мы чувствуем озноб и дрожь в теле — это в кровь поступило большое количества гормона стресса, адреналина. Мы тревожимся, у нас учащается сердцебиение. Природа предусмотрела способ снять лишнее напряжение с организма: это процесс повышенной физической активности. Но если баланс между физическими и нервно-психическими нагрузками нарушен, то реакция на эмоциональное напряжение оказывается чрезмерно выраженной, продолжительной, приобретает патологические черты. Таким образом в сердечно-сосудистой системе начинают развиваться такие заболевания, как артериальная гипертензия, атеросклероз, а за ним, увы, обычно следует развитие ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Симптомы инфаркта:

- боль или неприятные ощущения в середине грудной клетки;
- боль или неприятные ощущения в руках, левом плече, локтях, челюсти или спине.

Зачастую лежащая в основе заболевания болезнь кровеносных сосудов протекает бессимптомно. Инфаркт или инсульт могут быть первыми предупреждениями о заболевании. Кроме того, человек может испытывать затруднения в дыхании или нехватку воздуха; тошноту или рвоту; чувствовать головокружение или терять сознание; покрываться холодным потом и становиться бледным. Женщины чаще испытывают нехватку дыхания, тошноту, рвоту и боли в спине и челюсти.

Люди, испытывающие эти симптомы, должны немедленно обращаться за медицинской помощью.

Сердечно-сосудистые заболевания многочисленны и протекают по-разному. Некоторые из них, такие как ревматизм или миокардит, являются болезнями преимущественно сердца. Другие болезни, например атеросклероз или флебиты, поражают, прежде всего, артерии и вены. Наконец, от артериальной гипертензии страдает сердечно-сосудистая система в целом. Существуют заболевания сердечно-сосудистой системы, в основе которых лежит воспалительный процесс. Часто они являются осложнениями инфекционных заболеваний, таких как грипп или ангина. К этим заболеваниям относятся эндокардит, перикардит, миокардит и другие.

Очень часто атеросклероз развивается в коронарных артериях сердца, этот вид атеросклероза рассматривается как самостоятельная болезнь – ишемическая болезнь сердца. Наиболее частыми клиническими проявлениями ишемической болезни являются приступы стенокардии или, как ее называют еще, грудной жабы: боли и тягостные ощущения в области сердца, возникающие при нагрузке, а в сложных случаях заболевания – и при покое.

Осложнением ишемической болезни сердца может стать такое грозное состояние как инфаркт миокарда или кардиосклероз, проявлениями которого иногда становятся различные перемены в сердечном ритме (аритмии) и сердечная недостаточность.

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

Факторы, связанные с повышенным риском преждевременного развития ишемической болезни сердца, можно разделить на две группы: те, которые человек не может изменить, и те, которые поддаются изменению. К первым относятся наследственность, мужской пол и процесс старения. Ко вторым относятся:

- повышенное содержание липидов крови (холестерина и триглицеридов);
- гипертензия;
- курение;
- отсутствие физической активности;

- избыточная масса тела;
- диабет;
- стрессы.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают на основе нервно-психических напряжений. Следовательно, снижение их количества и интенсивности является мощнейшим профилактическим средством против всех сердечно-сосудистых заболеваний.

Итак, кардиологи советуют доброжелательно относиться к себе и людям, не стараться помнить обиды, учиться прощать от души, забывая то, за что простили.

Каждому человеку необходимы положительные эмоции, поэтому таким мощным профилактическим действием обладают хорошие книги, хорошие фильмы, общение с друзьями, активная и радостная интимная жизнь с любимым и любящим человеком.

Как мы уже говорили, необходимой составной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является физически активный образ жизни, та самая «мышечная радость», о которой говорил академик Павлов. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Хорошо привить себе привычку к закаливающим процедурам: это может быть контрастный душ, обливание холодной водой, хождение босиком по снегу, посещение бани или сауны – выбор огромный, и каждый может найти то, что ему больше по душе. А между тем все эти мероприятия укрепляют стенки сосудов и тем самым предупреждают многие серьезные заболевания. Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна должна составлять 8—10 часов в сутки, причем лучше, когда есть возможность отдохнуть и в течение дня.

Разумеется, нельзя обойти стороной такую важную часть нашей жизни, как питание. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи не только вызывает ожирение, но и плохо влияет на эластичность сосудов, а это нарушает кровоток. Особенно остро стоит вопрос с солью при гипертензии. В этом случае исключение из рациона поваренной соли является мерой первой необходимости. Дело в том, что избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце. Кроме того, существуют продукты, которые оказывая на организм тонизирующее действие, могут влиять непосредственно на сердечно-сосудистую систему. К ним относится крепкий чай, кофе, алкогольные напитки. Всем этим, особенно алкоголем, не стоит злоупотреблять.

Разумеется, самое негативное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает курение. Среди курильщиков практически все сердечно-

сосудистые заболевания распространены в гораздо большей степени, чем среди некурящих.

Итак, суммируя сказанное, повторим: физическая активность, психологический настрой на доброжелательное отношение к себе и миру, правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные профилактические осмотры у кардиолога – вот тот минимум, который необходим для того, чтобы быть уверенными в том, что сердечно-сосудистые заболевания обойдут вас стороной. Будем надеяться на то, что стремительно завоевывающая мир мода на здоровый образ жизни поможет избавить XXI век от названия «эпоха сердечно-сосудистых заболеваний».

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!