

Врач – терапевт Скородумова Татьяна Львовна.

Истоки сердечных проблем.

Сердце – орган совершенно незаменимый и до появления проблем незаметный. Стучит себе и стучит потихоньку, всего 60–70 раз в минуту. Напоминать о себе этот орган начинает только тогда, когда у него, а значит и у всего организма, начинаются проблемы. Причем львиную долю проблем собственному сердцу мы создаем сами.

Все болезни – от нервов!

Так считают многие. И в чем-то они правы. Огромный урон сердцу наносят эмоциональные перегрузки, которыми человека интенсивно снабжает современный мир. Проблемы на работе, ссоры в семье, страх перед будущим, негативная информация из СМИ заставляют испытывать чувство тревоги, которое, в свою очередь, заставляет сердце работать в форсированном режиме.

Неприятности нередко «запивают» и «закуривают». Алкоголь, особенно в ударных дозах, медленно, но верно разрушает **сердечную мышцу и сосуды**. Первая постепенно теряет способность сокращаться, а вторые деформируются и хуже пропускают кровь.

Никотин приводит к резкому снижению количества кислорода в крови, что заставляет сердце компенсировать этот недостаток усиленной работой. Многим курильщикам знакомо состояние «накурился», отмеченное **усиленным сердцебиением и слабостью**. Страдают и сосуды, в которых резко снижается тонус и пропускная способность.

Не в коня корм

Редко кто может отказать себе в удовольствии как следует поесть. Особенно после напряженного трудового дня, да под водочку, да под сигаретку. Но если вред от курева и выпивки гипотетически понятен каждому, то чем может навредить сердцу полноценный ужин, догадываются не все.

Несбалансированное питание и переедание постепенно приводят к **нарушению обмена веществ**. Откладывается лишний жир, возникает недостаток витаминов и микроэлементов. Из-за увеличения веса возникает одышка и кислородная недостаточность и... Правильно, снова дополнительная нагрузка на сердце и сосуды. В которых, постепенно их сужая, откладывается холестерин – неизменный спутник любителей закусить жирненьким.

Врачи считают, что ожирение провоцирует **80 процентов заболеваний** сердечно-сосудистой системы. Любители солененького тоже попадают в группу риска. Перегруженные солью почки гораздо хуже выводят из организма избыток жидкости, которая становится дополнительной нагрузкой на сосуды и сердце.

Под лежачий камень

Никакая эмоциональная перегрузка не наносит сердцу вреда больше, чем **недостаток физической деятельности**. Перемещаться на своих двоих современный человек любит гораздо меньше, чем усиленно питаться. Недаром говорят, что гиподинамия – проблема XXI века.

В нетренированном организме и главная мышца – сердце – постепенно **утрачивает навыки**. И вот уже простой подъем на пару этажей вызывает учащенное сердцебиение и головокружение. Причиной тому может быть даже не лишний вес, а то, что сердце привыкло работать в более щадящем и спокойном режиме.

Круг постепенно замыкается. Стараясь сберечь сердце, человек окончательно расстается с подвижностью. Естественно, начинает прибывать вес, а с ним и сердечно-сосудистые проблемы. Которые, в свою очередь **провоцируют** еще большее ограничение подвижности.

Чем сердце успокоится...

«У меня давление!» – гордо восклицает теща, ставя паузу в разговоре. Она права. У нее есть давление крови, как у любого живого человека. При физических и эмоциональных нагрузках давление повышается, а во время сна – снижается. Но, если давление в состоянии покоя **так и остается повышенным**, врачи называют это гипертонией. Или, если по науке – артериальной гипертонией.

Постоянное повышение кровяного давления вызывается сужением артерий, которое называется **атеросклерозом**. Через суженый просвет пострадавших сосудов проходит гораздо меньше крови, что приводит к недостатку кислорода в питаемом ими органе.

Иногда этот процесс зависит от генетических факторов, но **чаще провоцируется** стрессом, воздействием никотина, алкоголя и отложением холестерина на стенках сосудов, который

уменьшает их просвет. А как хорошо алкоголь, никотин, неправильное питание и «нервы» играют в одной команде, уже известно.

И если начальная стадия гипертензии грозит головными болями, носовыми кровотечениями и сильной утомляемостью, то, по мере ухудшения состояния, появляются симптомы **нарушения работы всего организма**. Появляется боль в глазах, человек начинает хуже видеть. Головные боли становятся мучительными, «заявляет» о себе сердце, которое непомерно нагружается необходимостью протискивать кровь через суженные сосуды.

В результате более-менее стабилизировать состояние и не допустить кровоизлияния в мозг или отказа сердца могут только сильнодействующие препараты. По оценкам специалистов, гипертония сильно помолодела. Настолько, что ее стали называть **болезнью молодых карьеристов**.

Если атеросклероз поражает те сосуды, что питают сердечную мышцу, развивается **ишемическая болезнь сердца**. Ишемией называют недостаток кислорода. От него сердце страдает так же, как и любой орган, сигнализируя об этом приступообразными болями, даже тогда, когда организм пребывает в состоянии покоя.

Сосуды сужаются не только от скопления холестерина, хотя он – причина более 90 процентов случаев ишемической болезни. Иногда их просвет может закрыть тромб или спазм от стресса или чрезмерной физической нагрузки.

И если поток крови прерывается совсем, часть сердечной мышцы погибает. Это состояние хорошо известно. Медики называют его **инфарктом миокарда** (кто не знает, «миокард» – это и есть сердечная мышца). Насколько он опасен, зависит от того, какая часть миокарда умерла. Во время приступа работа сердца прекращается совсем или сильно ослабляется. И от недостатка кислорода начинают страдать другие органы, и в первую очередь мозг.

Инфаркт считают **одной из основных причин смерти**, причем умирает от него 10–12 процентов заболевших. Если сердце все-таки продолжает работать, то при правильном лечении его функции могут восстановиться, но риск повторения инфаркта остается на всю жизнь. Он же считается одной из основных причин инвалидности.