

Профилактика и борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями в последнее время стали главной повесткой здравоохранения России. Не зря – в XXI веке именно эти заболевания являются основной причиной смерти и инвалидизации населения во всем мире. Как влияет алкоголь, спорт и секс на работу сердца? – выяснили у врача-кардиолога Республиканской больницы №1 - Национального центра медицины им. М.Е. Николаева Михайловой Татьяны Валерьевны.

— **Как понять, что начались проблемы с сердцем?**

— Боли в сердце и в грудной клетке могут возникать при физической и эмоциональной нагрузке, в силу погодных факторов. Если они проходят в покое, то это скорее всего проблемы с сердцем;

Симптомов, говорящих о проблемах с сердцем очень много. Выделю семь, с которыми необходимо обратиться к кардиологу: боль в сердце; одышка в покое или при нагрузке; ощущение перебоев, «кувырков», «замирания» сердца; обмороки без явной причины; повышенное давление, а именно более 140/90 мм. рт. ст.; постоянное увеличение пульса без нагрузки более 100 в минуту; отёки нижних конечностей. В этих случаях нужно обязательно обратиться к специалисту.

— **Распространённая проблема: щемит сердце, когда нервничаю. Что делать?**

— Если после стресса болит сердце, нужно исключить угрожающие смертью состояния (инфаркт миокарда, стенокардию). Что бы ни было причиной кардиалгии, стоит сразу прекратить физическую нагрузку, лечь, успокоиться, обеспечить достаточное поступление свежего воздуха. Даже если боль прошла, обязательно надо записаться к врачу;

Если стрессовые ситуации возникают часто, то они влияют на сердечно-сосудистую систему, что со временем приводит к развитию гипертонии и стенокардии. При этом повышается риск развития крупных и мелких ишемических очагов в миокарде, то есть – инфаркта. А он уже грозит внезапной остановкой сердца и последующей смертью, так что в запущенном состоянии – подобные боли очень опасны.

— **Алкоголь – как влияет на сердце?**

— Алкоголь негативно влияет на сердечную мышцу, делая ее слабее и менее эффективной в своей работе. Это может привести к увеличению нагрузки на сердце и повышению кровяного давления. Что увеличивает вероятность сердечного приступа и инсульта. Кроме того, алкоголь оказывает влияние на множество органов и систем в организме, включая печень, почки, пищеварительную систему, нервную систему и иммунную систему. И не только алкоголь негативно влияет на сердце, но и очень плохо воздействуют энергетические напитки, которые очень распространены среди молодежи. Длительный прием таких напитков может спровоцировать развитие заболеваний как аритмия и артериальная гипертензия, а может и привести к внезапной остановке сердца при чрезмерном употреблении. Напиток считается опасным из-за большой концентрации кофеина, который получают из растения под названием гуарана. В нем содержится двойная доза стимулятора.

— **Инфаркт и инсульт. В чем различие?**

— У инсульта и инфаркта общий механизм возникновения – это нарушение кровоснабжения критически важных органов. Только при инсульте страдает головной

мозг, а при инфаркте – сердце. Инсульт может вызвать проблемы с движением, речью, сознанием, в то время как инфаркт обычно проявляется острой болью за грудиной и внезапным ощущением страха смерти. Инсульт может нарушить процесс мышления и принятия решений, тогда как с инфарктом это обычно не связано. Как и в случае с инсультом, при инфаркте действует правило «золотого часа», когда шансы на выздоровление будут максимальными, если восстановить нарушенный кровоток в сосудах сердца в течение 6 часов после появления первых симптомов.

Инфаркт развивается из-за тромбоза сосудов. Образование тромбов в сосудах приводит к закупорке, происходит нарушение поступления крови в ткани органа, развивается некроз, приводящий к разрушению пораженных тканей. Инфаркт может поразить не только мозг, а также сердце, печень, кишечник.

— Можно ли спортом испортить сердце?

— Для сердца нужны элементы нагрузки. Проводить профилактику сердечных заболеваний, лёжа на диване, не получится. Это приведёт к ожирению, подъёму артериального давления. Физические нагрузки помогают укреплять сердце, благотворно влияют на его работу и выносливость. Более того, именно гиподинамия – отсутствие адекватной физической нагрузки – является одним из факторов риска развития заболеваний сердца и сосудов. Чем более тренированное сердце с точки зрения перенесения аэробных нагрузок, тем лучше сердце приносит экстремальные физические нагрузки. Это должно быть 10 тыс. шагов целенаправленной ходьбы. Для тренировок сердца важнее систематичность нагрузок, а не их максимально возможная интенсивность. Здоровому человеку подойдут тренировки 3-4 раза в неделю, если выбрана аэробная нагрузка (60-75% от МЧСС), а при минимальной нагрузке (меньше 60% от МЧСС) можно заниматься ежедневно.

— Как часто нужно проверять сердце молодым и взрослым?

— У молодых людей возникновение инфаркта миокарда, обычно, связано с наличием пороков сердца или врожденных аномалий. Также риск возникновения инфаркта может быть связан с наследственной предрасположенностью, наличием определенных генов, несовершенством метаболических процессов, характерных для молодого возраста.

У пожилых людей возникновение инфаркта миокарда связано, в первую очередь, с ухудшением состояния кровеносной системы и общим старением организма. Однако, здесь также можно выделить некоторые особенности. Например, у женщин после менопаузы риск возникновения инфаркта увеличивается, связано это с дефицитом эстрогенов, которые обладают противоиатеросклеротическим эффектом.

Также возраст старше 45 лет считается одним из факторов риска развития инфаркта. С возрастом увеличивается аккумуляция патологических изменений в стенках артерий, возникает атеросклеротический процесс, приводящий к образованию тромбов и затрудняющий кровоснабжение сердечной мышцы. Необходимо регулярно проходить профилактические осмотры.

— Инфаркт. Есть ли секс после? Как укреплять сердце?

— Этот вопрос волнует многих пациентов. Секс – серьезная физическая нагрузка. Физическая нагрузка во время полового акта может спровоцировать загрудинную боль. Из-за стресса и страха повторного приступа возникают трудности в интимных

отношениях. Возможно, кардиолог посоветует отказаться от секса на период лечения, установит срок терапии и даст дальнейшие рекомендации.

Согласно врачебным рекомендациям, половая жизнь разрешается, если:

- 300-500 метров ходьбы или подъем на два и более лестничных пролета не сопровождается одышкой, головокружением, слабостью и сердцебиением;
- не беспокоит затрудненное дыхание в покое или при выполнении привычной работы по дому;
- нет патологической и неконтролируемой аритмии;
- отсутствуют приступы загрудинной боли в дневное или ночное время;
- при наличии имплантированного кардиостимулятора состояние стабильное, вышеуказанные недомогания не беспокоят.

Разрешается заниматься сексом после инфаркта, если:

- после сердечного приступа и нормализации состояния прошло 4-6 недель и больше;
- после диагностического обследования и курса терапии врач разрешил дозированную физическую нагрузку.

— Какой эффект оказывают на сердце безрецептурные успокоительные препараты?

— Если это боль в левой половине грудной клетки, связанная со стрессом, эмоциями, переживаниями, то достаточно использовать седативные препараты, содержащие такие вещества как валериана, например. Приём таблетки – это просто успокоение вегетативной системы. Ничего не произойдет, если вы её не выпьете, на состояние организма это никак не повлияет, ущерба здоровью не будет.

Длительный бесконтрольный прием седативных средств может привести к серьезным побочным эффектам. Чрезмерное и бесконтрольное применение многих лекарств «от нервов» может вызвать неожиданные даже для самого пациента реакции – нарушение свертываемости крови, подъем артериального давления, аллергические реакции и т.д. Самолечение может привести к серьезным проблемам с сердцем. Очень важно следить за режимом сна, сделать его регулярным, ложиться и просыпаться в одно и то же время, давая организму достаточно времени для отдыха. Именно в ночное время мозг перерабатывает всю информацию предыдущего дня.

— Какие симптомы могут требовать экстренную, неотложную помощь? Когда необходимо вызывать «скорую»?

— Вызвать бригаду скорой помощи необходимо при появлении давящей, жгучей боли за грудиной длительностью более 15-20 минут, которая может сопровождаться холодным потом и чувством страха, внезапной потери сознания, внезапного сердцебиения, сопровождающегося головокружением, одышкой. Одышка может появиться остро и сопровождаться болью в грудной клетке, чувством нехватки воздуха.

По статистике инфаркт – одна из самых распространенных причин смерти в мире. Очень важно вовремя распознавать предынфарктное состояние. Боль в сердце – это признак ишемии миокарда, когда нарушен баланс между поступлением крови к мышце сердца и ее потребностью. Отличить боль сердечную от какой-либо другой можно по нескольким признакам: боль в сердце имеет определенную локализацию – за грудиной, иногда

иррадирует, распространяется, в левую руку, плечо, нижнюю челюсть; имеет характеристику – давит, сжимает и связана с физической или эмоциональной нагрузкой. Также важно помнить – длительность этой боли от 2 до 10 минут. Если возникают такие симптомы, необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

***Публикация носит ознакомительный характер и не заменяет визита к врачу.
Консультация со специалистом обязательна. Имеются противопоказания.***