

Жара: кому грозит инфаркт?

Лето – пора испытаний для сердца и сосудов. Ведь жара и перепады давления из-за изменения погоды, например, от яркого солнца до грозы, могут негативно сказаться на работе сердечной мышцы.



Что же поможет продлить жизнь сердца и не допустить инфарктов в жару, рассказала врач-кардиолог Тульского кардиологического центра Жанна Евгеньевна Аненкова.

Любой организм реагирует на жару расширением сосудов и, следовательно, артериальное давление падает. Чтобы сохранить при этом нормальный кровоток, сердцу приходится работать в усиленном режиме, практически на пределе своих возможностей.

В жару тело теряет много жидкости и вместе с ней минеральных солей. Тем временем, калий и магний, например, необходимы для поддержания сердечного ритма, и при серьезном нарушении водно-солевого баланса в организме могут возникнуть серьезные аритмии вплоть до остановки сердца!

Следствием обезвоживания также становится сгущение крови. Вкупе с расширением кровеносных сосудов это значительно увеличивает риск образования тромбов, а значит, и всех связанных с этим проблем. Возрастает риск инфарктов, инсультов, легочной эмболии и т. п.

ПОВОДЫ ДЛЯ ОПАСЕНИЙ

Реакцией нашей сердечно-сосудистой системы на жару в основном и объясняется плохое самочувствие, одышка и постоянная усталость. Впрочем, столь «легкими» последствиями могут отделаться только относительно здоровые люди, а вот тем, у кого уже есть проблемы с сердцем или располагающие к ним состояния, может грозить как минимум обострение болезни, как максимум – инфаркт и все вытекающие последствия. И даже если раньше проблем с «главным насосом» у вас не было, ряд факторов в сочетании с капризами погоды могут спровоцировать беду.

1 Возраст. В общем числе пациентов, умерших от тех или иных сердечных болезней, 83% составляют люди старше 65 лет. Впрочем, врачи говорят, что в последние годы тот же

инфаркт миокарда значительно «помолодел». Все чаще встречаются подобные проблемы у мужчин около 35-40 лет, для женщин этот порог чуть выше, но также постепенно снижается.

2 Пол. У мужчин сердечно-сосудистые заболевания не только начинаются раньше, но и заканчиваются хуже. В структуре смертности от инфарктов представители сильного пола составляют большинство, возможно, из-за вредных привычек и пониженного внимания к своему здоровью.

Некоторые врачи также связывают эту зависимость с влиянием определенных половых гормонов на организм. Эту теорию подтверждает тот факт, что у женщин риск инфаркта миокарда заметно возрастает



после наступления менопаузы, то есть после серьезных гормональных изменений. Однако при этом первенство в печальной статистике все равно принадлежит сильному полу.

3 Семейный анамнез. Считайте, что у вас появился лишний повод поинтересоваться здоровьем своих родственников. Если у кого-то из них имеются сердечно-сосудистые заболевания, вы также находитесь в группе повышенного риска.

4 Раса. Этот пункт, наверное, не должен вызвать беспокойства у большинства населения нашей страны. Согласно статистике, сердечно-сосудистые заболевания заметно чаще поражают выходцев из Африки, Азии и Латинской Америки.

5 Курение. Эта вредная привычка негативно влияет на состав крови, препятствует ее насыщению кислородом, повышает холестерин и провоцирует тромбообразование. В итоге риск каких-либо проблем с сердечно-сосудистой системой возрастает в 2-4 раза в зависимости от срока курения и наличия сопутствующих заболеваний.

6 Уровень холестерина. «Страшилки» о холестериновых бляшках сейчас известны, наверное, всем. И хорошо: чем больше в вашей крови «плохого холестерина», тем больше риск закупорки сосудов и, соответственно, инфаркта миокарда. По-

мимо уже названного курения, повышению уровня холестерина способствует гиподинамия (отсутствие физической активности) и неправильное питание с большим количеством животных жиров.

7 Кровяное давление. Все гипертоники знают о потенциальной опасности их состояния, но далеко не каждый вообще подозревает, что он гипертоник. Если вы никогда не заботились об уровне своего артериального давления, сейчас пора об этом задуматься, ведь гипертония повышает нагрузку на сердце, истончает и ослабляет кровяные сосуды и может вызывать инфаркт миокарда, инсульт, почечную недостаточность, сердечную недостаточность.

8 Сидячий образ жизни. Повышает риск ишемической болезни сердца, а также провоцирует другие заболевания, которые отражаются на состоянии сердечно-сосудистой системы. Как показали исследования британских кардиологов, всего 20 минут физической активности в сутки снижают шансы заработать инфаркт миокарда на 25-30%.

9 Лишний вес. Особенно опасны избыточные жировые отложения в области талии и живота. Люди, обладающие таким «грузом», более склонны к сердечно-сосудистым катастрофам с летальным исходом

даже при отсутствии других факторов риска. Причем потеря веса имеет терапевтический эффект: каждый сброшенный с талии сантиметр уменьшает шансы на раннюю смерть на 6-7%.

10 Диабет. Самой частой причиной смерти диабетиков являются те или иные проблемы с сердцем или сосудами (по статистике это около 75% случаев). В связи с этим необходимо контролировать свой уровень сахара.

Если вы обнаружили, что входите в группу риска и опасаетесь за свое здоровье, соблюдайте несколько простых правил безопасности в жару:

✓ **Поменьше трудитесь.** Всю мало-мальски серьезную физическую активность следует по возможности отложить. Не таскайте тяжелых сумок, не устраивайте долгих прогулок по жаре и, конечно, оставьте в покое дачные грядки. Последние, кстати, наиболее опасны: когда вы сгибаетесь пополам, пытаетесь окучить какой-нибудь кустик, и без того ослабленный отток крови от головы падает, и вы можете потерять сознание прямо в огороде.

✓ **Бойтесь холодной воды.** Это касается и городских водоемов, и обычного душа, и фонтанов, и т. д. При резком перепаде температур расширенные кровеносные сосуды сужаются, происходит их спазм, а это может вызвать приступ стенокардии и даже инфаркт миокарда.

✓ **Не находите на солнце дольше 15-20 минут подряд.** Старайтесь выходить на улицу до 11.00 и после 16.00. Если почувствуете одышку и учащенное сердцебиение, немедленно прячьтесь в тень или охлаждаемое помещение.

✓ **Одевайтесь правильно:** одежда должна быть из натуральных тканей, светлая, максимально воздухопроницаемая.

✓ **Пейте воду.** Она поможет организму эффективно охлаждаться через усиленное потоотделение и в то же время поддержит нормальный водно-солевой баланс в теле.

✓ **Не наедайтесь.** Трудноперевариваемая пища вроде мяса и жирной выпечки усиливает нагрузку на желудочно-кишечный тракт и, как следствие, кровеносную систему. Лучше есть побольше водосодержащих овощей и фруктов, особенно хороши арбузы, капуста и огурцы.

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)

✓ Отделение рентгенохирургии
✓ Отделение ультразвуковой диагностики

Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 77-30-84
Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4
телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62
Т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА