Причины сердечно-сосудистых заболеваний

От чего зависит здоровье человека? Наверное, это вопрос, который интересует каждого. Конечно, прежде всего надо подумать о том, как сберечь своё сердце и сосуды. Заведующий Оренбургским областным кардиодиспансером, врач- кардиолог высшей квалификационной категории Наталья Твердохлиб напоминает об основных причинах развития болезней системы кровообращения.

Есть факторы риска, на которые повлиять невозможно, они называются непредотвратимыми. Это:

1. Возраст (мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет).

2. Мужской пол (у мужчин ССЗ начинаются раньше, чем у женщин, как правило в возрасте 40-50 лет).

3. Генетическая предрасположенность (наличие у матери или отца инфаркта миокарда, инсульта в возрасте до 65 лет, наличие семейного анамнеза по гипертонии, сахарному диабету).

Но самое главное, что есть потенциально обратимые факторы риска, т.е. те, на развитие которых мы с вами повлиять можем. Остановимся на них подробнее.

Малоподвижный образ жизни

Для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы человек должен вести подвижный образ жизни, например, проходить ежедневно не менее 6 км. Жители сельской местности эту норму чаще всего выполняют, а вот в городской черте многие ленятся пройти пешком даже 1-2 автобусные остановки. Или на это просто нет времени – мы постоянно куда-то опаздываем, спешим, а ведь именно неторопливая ходьба положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы.

Каждому человеку хорошо известно, что если мышцы не тренировать, то они слабеют. В сердце и кровеносных сосудах тоже есть мышечная ткань, которая нуждается в регулярных тренировках, как и все остальные мышцы в организме. Тренировка сосудов заключается в их расширении и сужении. Для этого хорошо подходят контрастные процедуры: душ, баня, сауна, когда температура резко меняется с высокой на низкую. Такие контрасты снижают риск заболеваний гриппом, ангиной, которые часто дают осложнения на сердечную мышцу.

Кроме этого, малоподвижный образ жизни является причиной ожирения. А ожирение неизбежно приводит к сердечной недостаточности, гипертонии, атеросклерозу. Эти сердечно-сосудистые заболевания лечит физкультура.

Нервно-психологические нагрузки

С уменьшением физических нагрузок у современных людей возросли нервно-психологические нагрузки. Из-за преобладающего количества негативной информации нервная система человека перегружается, что вызывает изменения в кровообращении, т.к. сердечно-сосудистая и нервная системы взаимосвязаны. Организм человека так устроен, что нервное напряжение снимается повышением физической активности. Но если этот баланс нарушается, то развиваются сердечно-сосудистые заболевания: гипертония, атеросклероз, сердечная недостаточность, инфаркт миокарда и др.

Избыточна масса тела / Ожирение.

Есть математическая формула, которая в зависимости от роста и веса человека рассчитывает индекс массы тела. Сейчас в интернете есть множество калькуляторов, которые считают этот показатель. Он позволяет судить, есть ли у нашего пациента ожирение или нет. Нормальным считается ИМТ до 25, с 25 до 30 – это избыточная масса тела, но еще не ожирение. С 30 до 35 – ожирение 1 ст., с 35 до 40 – ожирение 2 ст, более 40 – ожирение 3 ст. У пациентов с ожирением гораздо чаще развивается артериальная гипертония и сахарный диабет. Поэтому важно следить за своим весом и соблюдать правила питания.

Нарушение углеводного обмена

Повышение глюкозы крови более 6,1 ммоль/л (для плазмы венозной крови) и более 5,5 ммоль/л для капиллярной крови. Хочу отметить, что не менее важно на ранних стадиях выявлять нарушения углеводного обмена, ведь тогда врач-эндокринолог сможет помочь вам изменить свое питание, возможно, добавит медикаментозную терапию, и болезнь не будет прогрессировать.

Курение, злоупотребление алкоголем

У пациента, который курит, быстрее развивается атеросклероз, чаще поражаются артерии нижних конечностей, что может приводить к гангрене и ампутации конечностей. Злоупотребление алкоголем поражает сердечную мышцу, с развитием очень тяжёлой патологии, которая называется дилятационная кардиомиопатия. Эта болезнь приводит к развитию сердечной недостаточности – еще одной из причин высокой смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Как видите, все перечисленные факторы риска связаны между собой. Действие одного усиливает действие другого. Поэтому в основе профилактики сердечно-сосудистых заболеваний лежат рекомендации по изменению образа жизни.