

Берегите сердце

Сердечно - сосудистые заболевания, наравне с онкологическими заболеваниями и диабетом, прочно удерживают первенство среди самых распространенных и опасных болезней XX, а теперь уже и XXI века. Свирепствовавшие в прежние времена страшнейшие эпидемии чумы, оспы, тифа ушли в прошлое, но их место не осталось пустым. Новым временам соответствуют и новые заболевания. XX век медицина будущего с полным основанием назовет "эпохой сердечно-сосудистых заболеваний". Почему же именно эти болезни получили столь широкое распространение? Причин этому много, остановимся только на некоторых из них.

Сердечно-сосудистая система человека, которая сформировалась в процессе его биологической эволюции, на всем протяжении истории человечества ни в чем существенно не изменилась. А ведь наш образ жизни очень сильно отличается от образа жизни наших далеких, и даже не очень далеких, предков. Тогда передвижение, добывание пищи, создание жилья и все остальные виды деятельности требовали от человека постоянных и крупных затрат мышечной силы. И система кровообращения человека изначально ориентирована именно на такой интенсивно-подвижный образ жизни. Для нормального ее функционирования, например, человек должен проходить не менее 6 км в день, и это ежедневно! По нашим сегодняшним городским меркам пройти даже одну-две автобусных остановки до ближайшей станции метро многим бывает не под силу. Еще чаще на это нет времени.

Несомненно, наши предки располагали гораздо большим количеством свободного времени, чем мы, и при этом, по какой-то загадочной закономерности, значительно больше успевали. Приведем хрестоматийный пример: огромное литературное наследие Пушкина и Лермонтова оставлено нам поэтами, первый из которых погиб в 37, а второй – в 28 лет. До этого возраста ими были написаны тома гениальных произведений, не говоря о том, что литературное творчество совершенно не мешало их активной жизни в других сферах. Именно на такую обстоятельную, неторопливую, но насыщенную жизнь с большими физическими нагрузками и обилием разнообразных эмоций и настроен наш организм. Но много ли найдется людей, которые сегодня могут позволить себе жить так же?

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.

Собственно, смысл холодовых и контрастных процедур, а так же любимых в народе бань и саун именно в этом: сначала температура окружающей среды очень высокая, а потом она резко меняется на очень низкую. Сосуды расширяются и сужаются, то есть работают. В этом и состоит их тренировка. Начинать такие процедуры лучше с самого раннего возраста. Доказано, что дети, которых после теплой ванны обливают холодной водой, и чувствуют себя лучше, и болеют меньше. К сожалению, многие родители, искренне желая уберечь малыша от болезней, создают ему "комфортный" температурный режим, одинаковый и летом, и зимой, и дома, и на улице. После первого же сквозняка ребенок заболевает, а первая же серьезная инфекция дает осложнения со стороны сердца. Почему, о нем ведь так заботились? Именно потому, что "заботились" не о том – сосуды и сердце не научились правильно реагировать на окружающую среду.

Итак, мышечное бездействие не только делает человека физически слабым, но и снижает его природную выносливость, а отсюда уже только шаг до подверженности всяческим заболеваниям, бактериальным и вирусным. Кстати, инфекции могут распространяться и на сердце, например, грипп или ангина довольно часто при неправильном лечении дают осложнения в виде миокардита – воспаления той самой сердечной мышцы, миокарда, о которой уже шла речь. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, больше, чем остальные, склонны к ожирению, причиной которого обычно становится превышение потребностей организма в питательных веществах и энергии. При ожирении неизбежно возникают расстройства дыхания (одышка), которые приводят к легочной и сердечной недостаточности (сердечно – сосудистая недостаточность). Кроме того, у людей с избыточным весом значительно повышена опасность развития атеросклероза, потому что сосуды (как мы уже установили, чаще всего они нетренированы) не справляются с увеличивающимся объемом кровотока.

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 телевидение, газеты, Интернет и прочие средства 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. Любая сильная эмоция вызывает в организме ту или иную реакцию, а любая реакция организма связана с хотя бы минимальными изменениями в кровоснабжении органов. 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. И таких примеров можно привести множество. За каждым таким, пусть незначительным, изменением в кровообращении стоит сердечно-сосудистая система. Природа предусмотрела способ снять лишнее напряжение с организма: человек устроен так, что разрядка нервного напряжения наиболее естественно происходит в процессе 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 развиваются такие заболевания, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, а за ним, увы, обычно следует развитие ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Некоторые люди, в поисках заменителя для "чувства мышечной радости" (как называл его крупнейший физиолог прошлого века И. П. Павлов), обращаются к средствам искусственного взбадривания. Таким путем люди оказываются в плену вредных привычек, часто забывая о том, что употребление алкоголя, табака и, тем более, наркотиков могут спровоцировать возникновение многих сердечно-сосудистых заболеваний, особенно ишемической болезни сердца.

Сердечно – сосудистая недостаточность

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 третьей группы заболеваний страдает сердечно-сосудистая система в целом. К последнему классу болезней относится в первую очередь гипертоническая болезнь. Хотя часто провести такую четкую границу между заболеваниями сердца и заболеваниями сосудов бывает сложно. Например, атеросклероз – заболевание артерий, но когда он развивается в коронарной артерии, то

атеросклероз такого типа называется ишемической болезнью и уже относится к болезням сердца.

Еще одно замечание: не все состояния, которые мы привыкли рассматривать в качестве болезней сердца и сосудов, являются именно болезнями. Например, сердечная недостаточность – это не болезнь, а комплекс симптомов, которыми могут сопровождаться различные заболевания, необязательно сердечно-сосудистого происхождения. Стенокардия или грудная жаба – не самостоятельное заболевание, а один из симптомов ишемической болезни сердца, и так далее.

Происхождение заболеваний сердечно-сосудистой системы может быть различно: врожденные дефекты развития, полученные травмы, развитие воспалительных процессов, интоксикация. Кроме того, заболевания сердечно-сосудистой системы могут быть вызваны нарушением механизмов, регулирующих деятельность сердца или сосудов, патологическим изменением обменных процессов. Иногда в развитие заболевания вносят свой вклад и другие причины, не все из которых полностью изучены. Но при всех различиях среди них есть очень много общего. Их "объединяют" проявления, основные осложнения и последствия. Следовательно, есть некоторые общие для большинства болезней сердечно-сосудистой системы правила их распознавания, а также общие меры профилактики, которые помогут избежать большинства заболеваний такого рода, или, если болезнь все же развилась, избежать их осложнений.

Перечислим кратко основные заболевания сердечно-сосудистой системы, их происхождение и места их локализации. Первыми нужно назвать врожденные дефекты сердца и крупных сосудов, развивающиеся до рождения и известные как врожденные пороки сердца. Чаще всего развитие болезни начинается с клапанов или желудочков сердца, откуда перекидывается на сердечно-сосудистую систему в целом. Кроме врожденных пороков сердца, существуют приобретенные пороки сердца, сходные по симптоматике с врожденными, но развивающиеся уже после рождения.

Существуют заболевания сердечно-сосудистой системы, в основе которых лежит воспалительный процесс. Часто они являются осложнениями инфекционных заболеваний, таких как грипп или ангина. К этим довольно многочисленным, но не часто встречающимся заболеваниям относятся эндокардит, перикардит, миокардит и другие. Эти заболевания обычно локализованы в области сердца. Иногда, впрочем, сердечная мышца - миокард может поражаться токсинами и в результате воспаления,

развившегося в других органах. Эта схема развития заболевания типична для дистрофии миокарда.

Болезни сердечно-сосудистой системы, берущие начало не в области сердца, а в системе кровеносных сосудов, также довольно многочисленны. Кровеносные сосуды в зависимости от своих функций делятся на артерии и вены. Артерии несут насыщенную кислородом и питательными веществами алую кровь от сердца к периферии. По венам совершает обратный путь кровь темного цвета, отдавшая тканям кислород и насыщенная углекислым газом и продуктами обмена. Пройдя полный круг, кровь поступает обратно в сердце, затем в легкие, где снова насыщается кислородом и все начинается сначала. Заболевания сосудов также можно разделить на заболевания венозного русла и заболевания артерий. Особенно уязвимы вены нижних конечностей: ведь они должны проводить кровь против действия силы тяжести. Поэтому именно вены в ногах больше всего страдают от варикозного расширения вен, а также воспалительных заболеваний вен – флебитов и тромбофлебитов.

Что же касается артериального русла, то на его долю выпадает начальная стадия наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы – атеросклероза и гипертонической болезни. Относительно гипертонии, впрочем, можно сказать, что она относится равным образом и к венозному руслу, и к системе капилляров, так как повышается, конечно, не только артериальное давление, а кровяное давление всей сосудистой системы. Атеросклероз же развивается именно в артериях, сужая их просвет и ухудшая кровоснабжение организма.

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, обусловленный развитием очагов омертвления в сердечной мышце. Другим вариантом развития ишемической болезни является кардиосклероз, проявлениями которого иногда становятся различные перемены в сердечном ритме (аритмии) и сердечная недостаточность. И аритмии, и сердечная недостаточность, как уже говорилось, не являются болезнями в строгом смысле этого слова. Термином "аритмии" называются различные состояния, имеющие одну общую черту – отклонения от нормального ритма сердечных сокращений. Сердечная недостаточность (сердечно – сосудистая недостаточность) – это комплекс

патологических признаков (одышка, синюшность, отеки и т.д.), свидетельствующих о том, что сердце не справляется с полным объемом нагрузки. Причины сердечной недостаточности могут быть различны, иногда они даже не связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями, хотя все же чаще всего сердечная недостаточность развивается вследствие атеросклероза.

Лечение сердечно-сосудистых заболеваний

Лечением всех сердечно-сосудистых заболеваний занимается врач-кардиолог, самолечение или самостоятельная коррекция лечения совершенно недопустимы. К кардиологу необходимо обращаться при малейших признаках заболевания сердца или сосудов, потому что общей чертой практически всех сердечно-сосудистых заболеваний является прогрессирующий характер болезни. При подозрениях на проблемы с сердцем нельзя дожидаться видимых симптомов, очень многие заболевания сердечно-сосудистой системы начинаются с появления у больного субъективного ощущения, что "что-то не так". Чем более раннюю стадию болезни выявит при осмотре врач-кардиолог, тем легче, безопаснее и с меньшим количеством медикаментов пройдет лечение. Болезнь часто развивается совершенно незаметно для больного, и отклонения от нормы возможно заметить только при обследовании кардиологом. Поэтому профилактические визиты к врачу-кардиологу с обязательным

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы состоит из комплекса мер, общих для большинства этих заболеваний, но некоторые болезни, разумеется, требуют отдельного подхода. Мы остановимся на некоторых общих рекомендациях. 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. Как ни странно, но, по мнению большинства людей, самое "взрывоопасное" с нервно-психической точки зрения место – это дом. Если на работе, с чужими нам людьми мы еще стараемся сдерживать проявления негативных эмоций, то с родными обращаемся по принципу "зачем со своими церемониться?" и выплескиваем на них все наше скопившееся за день раздражение. Нам зачастую отвечают тем же. Это порождает взаимные обиды, напряжение и... сердечно-сосудистые заболевания. Надо бы почаще вспоминать о том, что если мы не сделаем всего возможного для спокойствия и счастья наших близких, то этого не сделает никто. Если бы все могли поменять отношение к миру с требующего на дающее, проблем с сердцем было бы определенно меньше. Итак, кардиологи советуют доброжелательно

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

Часто главным объектом постоянного недовольства человека является и он сам. Слова о любви не только к близким, но и к себе самому, давно у всех на слуху, и тем не менее повторим избитую истину: любить весь мир нужно начинать с себя. 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. Но и всем остальным для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний стоило бы взять за правило никогда не досаливать еду, а соленые деликатесы ставить только на праздничный стол. 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. И если в отношении алкоголя еще можно говорить о доказанной пользе небольших количеств сухого виноградного вина (это многократно подтверждается французскими учеными), то курение не приносит ничего кроме вреда, поэтому мы так настойчиво говорим о необходимости полного отказа от этой привычки. А для того, чтобы "успокоить нервы", как часто объясняют свое пристрастие к табаку, есть более полезные и приятные способы.

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".

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистые заболевания — ведущая причина смертности на-селения / Эти заболевания можно предотвратить, изменив стиль жизни и соблюдая простые правила.

Обязательно нужно прекратить курение.

Следует ограничить потребление поваренной соли до 6 г в сутки. Не держите солонку на столе, старайтесь готовить пищу без соли, ешьте свежие овощи и фрукты, откажитесь от консервированных или имеющих солёный вкус продуктов.

Нормализуйте массу тела. Каждый лишний килограмм сопровождается повышением артериального давления (АД) на 2 мм рт.ст. Важно нормализовать массу тела, о чём судят по величине индекса массы тела, который должен составлять менее 25. Индекс массы тела определяют по формуле: масса тела (кг), разделённая на рост, выраженный в метрах и возведённый в квадрат (м²).

Уменьшите потребление жирных и сладких продуктов (печенье, конфеты, шоколад, мороженое). Калорийность суточного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Средняя потребность женщин в энергии составляет 1500—1800 ккал в сутки, мужчин — 1800-2100 ккал в сутки. Продукты следует готовить на пару, отваривать или запекать.

При приготовлении пищи нужно использовать растительные жиры (оливковое, подсолнечное, кукурузное масло).

Необходимо регулярно выполнять физические упражнения; уровень физической нагрузки Вам определит врач.

Необходимо контролировать уровень АД. Добейтесь, чтобы АД было нормальным - менее 140/90 мм рт.ст.

Обязательно нужно ограничить употребление алкоголя или отказаться от его приёма.

Периодически проверяйте уровень глюкозы крови (сахар крови). Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 100 мг/дл (5,5 ммоль/л).

Стресс в нашей жизни и способы его преодоления

Успешная деятельность, какой бы она ни была напряженной, оставляет сравнительно мало рубцов. Удручают лишь неудачи. Неуверенность в себе, бесцельность существования – самые вредоносные стрессоры. Человек нуждается в признании, иначе труд становится для него изнурительным и вредным.

В преодолении стресса можно выделить 2 круга: круг порочный и круг спасательный. И отличает их друг от друга отношение к необходимости приложения тех или иных усилителей. Нежелание приложения усилий (не важно каких – физических, умственных, направленных на изменение самого себя или ситуации, поиск) повышает стрессогенность жизни и одновременно уменьшает возможность справиться с ее тяготами.

Вредное воздействие стресса усиливается, если человек сосредоточен больше на оценке того, "что случилось" и "чем это грозит", нежели на том, "что можно сделать". В подобных случаях главным фактором стресса становится не столько вызвавшее его событие или ситуация, сколько связанное с этим эмоциональное состояние индивидуума.

Легче переживают "шоковую терапию" люди, которые готовы активно сопротивляться обстоятельствам: убежать, драться, обивать пороги в поисках работы... Именно такие люди относятся к типу стрессоустойчивых, что-то потеряв в жизни они еще больше мобилизуются, ищут пути изменения ситуации. Кстати, именно в кризисные времена и проявляют себя такие сильные и стойкие люди. Для определенной категории людей стресс является колоссальным стимулом к борьбе за улучшение жизни. Но таких меньшинство. В их числе – провинциалы, приехавшие покорять столицу. Их необычайная живучесть, настойчивость и работоспособность значительно превосходят аналогичные качества коренных жителей. Несомненно лишь одно: неверие в свои силы, пессимизм, глобальная обида на жизнь и людей – заведомо тупиковый путь. За счет самомотивации, обретения нового

жизненного опыта стресс может послужить толчком к развитию и увеличению жизненных сил.

Кратковременное, сиюминутное чувство беспомощности, естественно, может возникнуть при любой неудаче. Важно иметь иммунитет против этого чувства: знание того, что неудача или неуспех не определяют последующего исхода, что на ошибках учатся, что извлеченное из них понимание может стать залогом действительного успеха – требуются лишь упорство, оптимизм и надежда.

Основной фактор положительного противодействия стрессу – это поисковая активность.

Преодолеть стресс невозможно единственным и незаменимым средством – необходимо их взаимодействие.

Физические нагрузки успокаивают, помогают переносить душевные травмы. Стресс, травмирующий одну систему, позволяет отдыхать другой.

Наилучший способ смягчить вредные последствия кратковременных, но сильных отрицательных эмоций – дать им выход через двигательную активность (физический труд, энергичная ходьба до утомления, бег).

Активность человека.

Активность человека и само по себе эффективное лекарство от стресса. Не только физическая, но и любая целенаправленная деятельность, любой активный поиск смягчает стресс, предотвращает его переход в дистресс. Любые обстоятельства, способствующие нашей активности, пробуждающие ее, помогают преодолению стрессов. Это могут быть даже драматические обстоятельства. Поразительный факт: во время войны заболеваемость простудного характера на фронте была, в 7-8 раз меньше, чем в тылу. У фронтовиков наиболее остро стоял основной вопрос – выжить. Вот что значит эмоциональный настрой.

Не допускайте над собой власти отрицательных эмоций! Не давайте им приобрести застойный характер. Используйте приемы самовнушения, проявите силу воли. Положительные эмоции делают жизнь человека богаче, прекраснее, вселяют в него свежие силы.

Советы по преодолению стресса.

- сосредотачивайте внимание на светлых строках жизни (берите пример с солнечных часов – ведите счет лишь радостным дням!)

- даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний об успехах – это очень действенное средство для восстановления веры в себя.

- научитесь расслабляться, этому помогут приемы аутогенной тренировки

- помогают улучшить настроение пища, богатая углеводами.

- физическая активность является естественным антидепрессантом.

Движение бодрит больше, чем кофе. Рисование живопись, вязание еще более благоприятно влияют на выделение серотопина – гормона хорошего настроения.

Изменить настроение, самочувствие поможет ароматерапия: запахи цветов деревьев, ароматических масел. Для укрепления нервной системы, снижения утомляемости особенно эффективен аромат роз, создающих благоприятный эмоциональный фон. Вдыхание настойки валерианы, лаванды, мяты перед сном улучшает его, расслабляет успокаивает нервную систему. Приятный запах хвои оказывает дезинфицирующее, обезболивающее и противовоспалительное действие. Хвойные ванны снижают утомление, головную боль, улучшают настроение, укрепляют сердечно сосудистую систему.

Интенсивность света влияет на состояние нервной системы, настроение. Так, очень яркий свет вначале возбуждает, затем утомляет, раздражает, а следовательно истощает силы организма. Преимущественный свет, наоборот, успокаивает, вызывает сонливость, расслабляет.

Успокаивающее, умиротворяющее воздействие на психику человека оказывает классическая, серьезная музыка.

При контакте с домашними животными у человека нормализуется кровяное давление и частота пульса, снимаются напряжение и возбуждение. Люди, имеющие дома животных, как правило, более уравновешены.

КУРЕНИЕ ГУБИТ СЕРДЦЕ!

Обнаружить тучного пациента среди больных с инфарктом удается крайне редко, потому что от инфаркта страдают в основном курильщики, а курильщики по большей части - худые люди.

Как связано курение и инфаркт? Ведь, согласно статистическим данным, 56% всех смертей происходит из-за болезней органов кровообращения, в первую очередь инфарктов миокарда. Принято считать, что причиной инфарктов миокарда является атеросклероз артерий сердца - в стенках артерий появляются очаговые отложения (бляшки). Однако атеросклероз возникает по двум причинам: из-за неправильного питания и из-за голодания. При неправильном питании, когда человек ест много жирной и сладкой пищи, но ест мало белка, в организм поступает значительно больше жиров, чем нужно. Возникает избыток жиров и дефицит белков. Это приводит к тому, что жировые капельки в белковой оболочке

транспортируясь по крови становятся все больше и больше по размеру. Большой диаметр этих капелек позволяет экономить белок, которым эта капелька покрыта. Повышение в крови содержания таких капелек и приводит к атеросклерозу, признаку того, что в вашем питании существует недостаток белка.

При голодании, когда никакого внешнего питания не поступает, организм мобилизует жиры из старых запасов, концентрация их в крови остается высокой. Однако белкам при голодании взяться неоткуда. Поэтому жиры и в случае голодания начинают транспортироваться в режиме экономии белков. Что приводит к атеросклерозу в особо тяжелой форме.

Итак, атеросклерозом будут страдать те, кто или неправильно питается, или голодает. Т.е. в первую очередь или полные, или не очень грамотные люди.

Курильщики обычно не попадают ни в одну категорию. Так почему от инфаркта страдают прежде всего курильщики? Почему курение, как фактор, приводящий к ишемической болезни сердца, назван Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) на втором месте, сразу после атеросклероза? Как оказываются связанными курение и состояние сердца?

Принято считать, что инфаркт миокарда возникает следующим образом - на сердечной артерии образуется атеросклеротическая бляшка, она постепенно разрастается и в один не очень прекрасный день закупоривает артерию. Однако, само по себе разрастание атеросклеротической бляшки не представляет никакой опасности для здоровья человека. Каждый шаг в ухудшении кровоснабжения миокарда тут же быстро восстанавливается с помощью коллатералей. Коллатерали - это сосуды-заменители основных сосудов, которые обеспечивают доставку крови окольным путем к тому месту, куда кровь до этого доставлялась основным сосудом. В организме всегда есть огромная армия капилляров, находящихся в резерве. Замещающее кровообращение возникает в любом месте нашего организма, в том числе в коронарных артериях сердца. Поэтому НИКОГДА не может возникнуть ситуации, когда атеросклероз артерий и сопровождающее его тромбообразование смог бы нанести урон кровообращению миокарда. Коллатеральное кровообращение надежно защищает сердце от атеросклероза коронарных артерий.

Закупорка коронарных артерий (ишемическая болезнь сердца) происходит только потому, что где-то сверху по току крови оторвался небольшой кусок ткани (эмбол). Этот эмбол был принесен током крови к месту тромбообразования в коронарной артерии, и именно в этом месте, где

проход сужен из-за атеросклеротической бляшки, принесенный эмбол застрял.

Так и развивается острый приступ инфаркта миокарда. Развивается совершенно на ровном месте, на фоне внешне нормального здоровья и благополучия.

Откуда же берутся эмболы (оторвавшиеся кусочки тромбов)? Откуда эти эмболы могут быть принесены в коронарную артерию сердца? Существует одно-единственное место, где может образоваться эмбол, приводящий к развитию ишемической болезни сердца. Это место - легочные кровеносные сосуды. Только они находятся по току крови перед сердцем. Главной причиной образования эмболов в легочных венозных сосудах является курение. Курение вызывает невероятное ухудшение питания венозных сосудов легких. Оно оказывает прямое патологическое воздействие на вены легкого и способствует образованию эмболов в этих венах.

В подавляющем большинстве случаев ишемическая болезнь сердца является прямым следствием испорченных курением сосудов легких.

Каждому, кто хочет избежать инфаркта миокарда, нужно сделать две вещи: не допускать дефицита белков и уменьшить содержание животных жиров в пище, отказаться от курения.

Кстати, женщинам курение губит не только сосуды, но и внешность. Курение очень сильно влияет на состояние кожи лица. Отказ от курения омолодит вашу кожу, как никакое другое средство.

Итак, курение:

- Портит сосуды легких, нарушает их питание. В результате от венозных сосудов легких под воздействием стресса (точнее от повышенного давления) или вибрации (понимаете насколько могут быть опасны вибротренажеры?) может оторваться кусочек сгнившей ткани, который закупорит сердечную артерию.

- Портит состояние кожи, приводит к быстрому образованию морщин.

- Портит зубы и нарушает местный иммунитет слизистой полости рта (в полости рта начинают развиваться бактерии *Helicobacter Piloni* - причина образования язвы 12-перстной кишки и желудка).

- Вызывает заболевания легких (в т.ч. рак).

Вот так безобидная вроде бы привычка приводит к очень масштабным последствиям.

Между тем, есть достаточно простые способы отказаться от курения. Курение, как и любая привычка, имеет свой алгоритм. Чтобы избавиться от привычки, нужно этот алгоритм изменить.

Привычная последовательность, цепочка шагов при курении:

Внешняя причина (выезд на природу, вечер в баре, прием алкоголя, поражение Спартака, усталость и мн. другое) > Желание закурить > Покупка сигарет (доставание пачки из кармана) > Курение.

В эту последовательность действий необходимо внести коррективу, чтобы алгоритм стал следующим:

Внешняя причина > Желание закурить > ЧТО-ТО > Решение (желание) НЕ курить.

Вариант может быть таким - составляете список причин, объясняющих, чем курение для Вас вредно: портит легкие, портит цвет зубов, портит кожу, запах табака изо рта и от одежды, приводит к инфаркту, повышает вероятность раковых заболеваний и т.п. Этот список причин записываете на небольшую бумажку. Покупаете портсигар, на одну сторону которого наклеиваете этот список причин. Ваши сигареты перекладывать из пачки в этот портсигар. Ставите себе одно условие: "прежде чем выкурить сигарету - я должен прочитать весь список". Человек, который действует по такой схеме, каждый раз, когда захочет покурить и достанет портсигар, перечитывает список и уже осознанно принимает решение - "пожалуй, я курить не буду". И кладет портсигар назад в карман. В привычный алгоритм курения вносится еще одно промежуточное действие (чтение списка), благодаря чему цепочка разрушается.