# сердечный сосудистый система профилактика

# Сердечно-сосудистые заболевания

## Причины сердечно-сосудистых заболеваний

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 научилось 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 нетренированны) 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 в сердечно-сосудистой системе начинают развиваться 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-сосудистые заболевания. 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, которым 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, между заболеваниями сердечно-сосудистой системы есть очень много общего. Их «объединяет» 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, где снова насыщается кислородом и все начинается сначала. Заболевания сосудов также можно разделить на заболевания венозного русла и заболевания артерий. Такое разделение легко объяснимо, если учесть, что нагрузка на вены, по которым течет более густая кровь, больше, чем нагрузка на артерии. 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 омертвения 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 совершенного незаметно для больного, и отклонения от нормы возможно заметить только при обследовании кардиологом. Поэтому профилактические визиты к врачу-кардиологу с обязательным исследованием **ЭКГ** необходимы хотя бы один раз в год.

## 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, не стараться 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, плаванье, 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».