

Автор: В.Тороп, врач-кардиолог



Болезни системы кровообращения являются патологией, зависящей от возраста. При старении человека в организме постепенно ухудшается состояние сердечнососудистой системы, снижаются ее резервные возможности. Кроме того, факторами повышения заболеваемости являются вредные привычки и нездоровый образ жизни.

Основной причиной нарушения кровоснабжения сердца, мозга и других органов у людей старших возрастных групп является атеросклероз. Атеросклероз – это проникновение и отложение в стенке артерий холестерина, за счет чего происходит сужение просвета сосуда с нарушением и даже полной потерей кровоснабжения органа. При этом могут возникать тяжелые заболевания, такие как инфаркт миокарда, инсульт, гангрена конечностей и т.д. Развитие атеросклероза определяется многими факторами: имеет значение возраст человека, повышенное содержание в крови холестерина, гормональные нарушения, такие как снижение уровня женских половых гормонов у женщин в период климакса, сахарный диабет, стрессы, курение, неблагоприятная наследственность, повышенное артериальное давление и т.д.

У значительной части людей пожилого возраста артериальное давление повышается до 160/95 мм РТ. Ст. и выше, что в значительной степени обусловлено атеросклерозом крупных артерий с уменьшением податливости их стенок. Кроме того, у людей пожилого возраста нередко отмечается нарушение тонуса сосудов, в частности резкое снижение артериального давления при переходе из положения лежа в стоячее положение. Поэтому не следует быстро вставать с постели, особенно утром. Чрезмерное снижение АД может повысить риск возникновения и прогрессирования сосудистых поражений, возникновение инфаркта миокарда и инсульта. Поэтому вопрос о степени и скорости снижения АД должен решать лечащий врач индивидуально с каждым пациентом.

Помните:

1. С ноября по март (особенно в конце зимы) всегда ухудшается состояние здоровья гипертоников, так же, как и перемене погоды и в дни магнитных бурь, при резкой перемене атмосферного давления.

2. В жаркое время года самочувствие гипертоников и «сердечников» ухудшается, так как частота сердечных сокращений. Особенно это ощущается при повышенной влажности воздуха

3. в холодные ветреные дни у гипертоников чаще кризы, а у больных ишемической болезнью сердца чаще возникают приступы стенокардии. В это время необходим особый контроль и самоконтроль за давлением. Нужно регулярно принимать препараты снижающие давление и возможно даже придется увеличить дозы этих препаратов. При этом очень важно помнить, что психологический комфорт больше способствует нормализации АД, чем любое лекарство.

Необходимо соблюдать суточный режим труда и отдыха. Сон – это не просто разгрузка психики. Отдых в положении «лежа» снимает гравитационное напряжение сердечнососудистой системы и нормализует ее основные механизмы регуляции. Периодический отдых в положении «лежа» или сидя с приподнятыми ногами – это профилактика развития артериальной гипертензии, недостаточности венозного и артериального кровообращения в нижних конечностях, особенно для тех, кто работает стоя.

Питание. Следующим фактором риска развития сердечной патологии является ожирение, особенно в возрасте 60-80 лет. Увеличение массы тела у пожилого человека является дополнительной нагрузкой на сердце, способствует прогрессированию атеросклероза. Ожирение повышает риск возникновения диабета, а также артериальной гипертензии, артрита и некоторых онкологических заболеваний. Уменьшать вес за счет низкокалорийной диеты, разгрузочных дней, увеличения физических нагрузок нужно медленно, с потерей веса тела примерно 500 г за неделю. Чем выше скорость потери лишнего веса, тем быстрее организм восстановит этот вес после прекращения диеты, и даже вес тела может увеличиться. Поэтому худейте медленно.

Нужно помнить, что чрезмерное потребление мяса, молока, яиц, жира животного происхождения, способствует повышению смертности от ишемической болезни сердца.

Необходимо чаще есть рыбу. Не реже чем два раза в неделю рыбу жирных сортов, таких как форель, семга. Полезны также чеснок, лук, овощи и фрукты с большим содержанием клетчатки и пектинов, такие как слива или чернослив, инжир, абрикос или курага, яблоки в сыром и запеченном виде, ягоды, пшеничные отруби 1-2 столовые ложки в сутки, различные овощи. Питание должно быть разнообразным. Надо ограничивать количество поваренной соли, т.к. это является профилактикой артериальной гипертензии, инфаркта миокарда, инсульта, прогрессирования сердечной недостаточности. Многие любят пить минеральную воду. Но необходимо обращать внимание на общую минерализацию воды. Чем она выше, тем вреднее вода. Столовые минеральные воды больным с заболеваниями сердечнососудистой системы запрещены. Лучше всего употреблять лечебные минеральные воды, такие как «Боржоми», «Нарзан».

Следующим негативным фактором является **психо-эмоциональное перенапряжение**. На людей старших возрастных групп крайне негативно влияют изменения привычных условий жизни. Это может привести к эмоциональной неустойчивости и состоянию постоянного внутреннего конфликта. Для человека пожилого возраста очень важно чувствовать свою значимость для коллектива, семьи, общества. Это зависит как от самого человека, так и от его окружения. «Пенсионная болезнь» это ухудшение физического и психического здоровья людей, прекративших профессиональную деятельность и таких, которые не нашли новых общественных и личных интересов в жизни. Поэтому к пенсии надо готовиться заранее.

Для профилактики заболеваний сердечнососудистой системы нужна умеренная **физическая активность**

без избыточного сердцебиения и чрезмерного повышения АД, которая повышает экономичность работы сердца при нагрузках, предупреждает преждевременное старение и способствует достижению активного долголетия. Представители физического труда достигают долголетия (90 лет и старше) почти в два раза чаще, чем те, которые не занимаются физическими упражнениями.

Физические упражнения способствуют нормализации веса тела и психо-эмоционального состояния пациента, уменьшают склонность к тромбообразованию.

Многие пациенты задают мне вопрос, можно ли пить кофе имея сердечно-сосудистое заболевание. Кофе вызывает кратковременное на 3-4 часа повышение АД на 4-10 мм рт.ст. одновременное употребление кофе и курение вызывает еще большее повышение АД, чем каждый фактор отдельно. Кофе может вызвать или усилить аритмию сердца.

Поэтому нельзя злоупотреблять кофе при склонности к частому и неритмичному биению сердца. Берегите сердце смолоду и оно будет вам служить долгие годы.