

Влияние стресса на сердечно-сосудистую систему



Влияние эмоционального стресса на общее самочувствие известно и врачам, и пациентам. От стресса страдают многие системы организма, в том числе иммунитет, нервная система, желудочно-кишечный тракт, но в первую очередь возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

На фоне стресса отмечается увеличение сердечных сокращений. Это может стать причиной ишемической болезни сердца (ИБС). Нередко ИБС протекает бессимптомно, поэтому людям, склонным к эмоциональным переживаниям, необходимо более пристальное внимание врача-кардиолога. Кроме того, частые переживания ведут к повышению

артериального давления. У человека, находящегося в стрессовом состоянии, артерии становятся менее эластичными, нарушается их функция. А если артерии поражены бляшками, то при спазме сосудов сердце начинает испытывать недостаток кислорода.

На фоне острого стресса у ряда пациентов развивается кардиомиопатия (поражение сердечной мышцы).

У пациентов с депрессией возрастает риск развития атеросклероза (хроническое заболевание артерий).

У людей, которые склонны к перфекционизму, отмечается повышенный риск развития ИБС, инсультов, инфарктов.

У людей с отягощенной наследственностью стресс может стать триггером, запустившим ССЗ, даже если до этого симптомов болезни никогда не наблюдалось.

Последствия стресса для организма у людей различны. Много зависит от личностных характеристик, наследственности, окружения, обстоятельств.

Профилактика стресса. Избежать стрессов в условиях современной жизни невозможно, но надо стремиться устранить их последствия. Бывает достаточно просто хорошо проанализировать ситуацию и свои возможности: отказаться от непосильной работы, планировать время, не брать в долг денежные суммы, если нет реальной возможности их отдать и т. д. Если же стрессовая реакция запущена, то лучше всего ее снимает физическая нагрузка: ходьба, бег, плавание, посещение тренажерного зала. Чтобы быстро помочь своему организму, можно просто в хорошем темпе пройти несколько лестничных пролетов. Также помогают аутотренинг, медитации, релаксационные методики, посещение психолога, врача-психотерапевта.

Часто стресс вызывается не самой проблемой, а нашей реакцией на нее, поэтому надо стремиться правильно реагировать на стрессы. Как учил китайский духовный лидер Далай-Лама: «Если проблему можно решить, то не стоит о ней беспокоиться, если проблему решить нельзя, то беспокоиться о ней бесполезно».

Забойтесь о своем здоровье!

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*