



**Основной признак распространенных сердечно-сосудистых заболеваний (ишемическая болезнь, гипертоническая болезнь) - атеросклеротическое поражение сосудов, то есть отложение на сосудистой стенке соединений холестерина и других компонентов жирового обмена.**

В результате сосуды становятся менее эластичными, в них ухудшается движение крови, снабжение тканей кислородом и питательными веществами.

Здесь мужчинам не повезло: атеросклероз угрожает им больше чем женщинам. Ведь женские половые гормоны - эстрогены - способствуют уменьшению содержания в крови веществ, которые участвуют в образовании опасных наростов на стенках сосудов. (Поэтому риск развития атеросклероза у женщин возрастает после климакса, когда выключается эстрогенная функция яичников.). Важны и другие показатели, влияющие на нормальное движение крови по сосудам, - вязкость плазмы, состояние клеток крови и др. В настоящее время достоверно доказанный факт, что их изменения так же более выражены у мужчин.

Нарушение жирового обмена может быть связано и с образом жизни, в первую очередь - с употреблением продуктов, содержащих большое количество животных жиров и холестерина. Как известно многие мужчины едят больше тяжелой пищи чем женщины. Вопросы стройности, занимают нас мужчин гораздо меньше, да и мужчины менее склонны к полноте. Кстати о калорийности тоже не следует забывать. Ведь чем больше вес, тем интенсивнее приходится работать сердцу.

Считается что мужчина должен быть сдержан, уметь стоять на своем и добиваться успеха в работе. Как же эти установки отражаются на сердце?

Когда такой джентельменский набор качеств настоящего мужчины, умеющего контролировать свои эмоции, достигать профессионального успеха и готового к конкуренции, сочетается с неумением расслабляться, нетерпеливостью и агрессивностью, - шанс заработать болезнь значительно возрастает. Такое поведение более характерно для представителей сильного пола. Достоверно известно, что люди обладающие этими качествами, чаще всего подвержены болезням сердечно-сосудистой системы.

Не случайно среди больных кардиологических отделений часто встречаются люди, достигшие успехов в работе, нередко занимающие высокие посты. Подобный тип поведения вероятно повышает возможность встречи со стрессовыми ситуациями, а свойственные таким людям неумение расслабляться и склонность подавлять эмоции делают их уязвимыми для сердечно-сосудистых заболеваний.

Давно известно, что употребление алкоголя в разумных количествах не вредит работе сердца и сосудов. Как же дело обстоит с курением? Может быть, вредные привычки не так уж и вредны?

Рюмка красного вина за обедом действительно не помешает работе сердца и сосудов. Под воздействием умеренных доз алкоголя расширяются сосуды, уменьшается спазм, улучшается кровообращение. Однако регулярное употребление больших количеств алкоголя оказывает непосредственное токсическое влияние на сердечную мышцу и приведет в конечном итоге к алкогольной кардиомиопатии.

Другое увлечение - курение - приводит к спазму сосудов, способствует развитию тромбоза. Кроме того, курение отрицательно влияет на жировой обмен. У курящих быстрее развивается атеросклероз. В наш век курение и спиртное по-прежнему остаются в большей мере мужскими привычками - это еще одна причина приводящая мужчин к кардиологу.

Теперь проясним, кто из мужчин наиболее подвержен риску развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Если у вас наследственная предрасположенность к развитию заболеваний сердца и сосудов, если при этом вы курите, любите жирную пищу, да еще узнали себя в описанном выше поведенческом типе, имейте в виду - возможность получить заболевание сердечно-сосудистой системы у вас очень высока. Риск возникает особенно после 45 лет, при малоподвижном образе жизни, ожирении, неправильном режиме (недостаточный сон, перегрузки на работе), при избыточном употреблении соли.

Однако каждый из нас может существенно снизить риск развития болезней сердца или уменьшить вероятность их прогрессирования, изменив свои привычки. А следовательно, избежать таких серьезных последствий этих недугов, как ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, развитие сосудистой импотенции, возникновение тяжелых, а иногда и смертельно опасных осложнений.

(Читайте продолжение)

---

Когда же не стоит откладывать визит к кардиологу.

Большинство болезней лучше лечить на ранних стадиях развития и сердечно-сосудистые заболевания не являются исключением. Вот симптомы которые должны вас насторожить:

Сжимающая боль за грудиной или в левой половине грудной клетки, возникающие при физической нагрузке. Такие боли связаны с тем, что при нагрузке сердцу необходимо большее количество кислорода и питательных веществ, что не обеспечивается из-за атеросклеротического поражения или спазма сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу. Иногда в такой ситуации возникает чувство давления, жжения. Теми же причинами может быть вызвано ощущение нехватки воздуха при физической нагрузке.

повышенное артериальное давление  
упорная или часто возникающая головная боль всегда требует выяснения причины. Иногда такое состояние может быть единственным проявлением повышенного артериального давления.  
ощущение перебоев в работе сердца, сердцебиений, особенно если они внезапно возникают и прекращаются.  
головокружения, обмороки, ощущения того, что ноги и руки внезапно холодеют даже при нормальной температуре окружающего воздуха.

Эти тревожные сигналы могут означать, что вашей сердечно-сосудистой системе нужна помощь специалиста. Но лучше не дожидаться пока она потребуется в экстренном порядке.

Что же сделать, чтобы уменьшить риск развития этих болезней.

Прежде всего необходимо постараться изменить стиль жизни. Следите за режимом дня, высыпайтесь, старайтесь правильно планировать свой рабочий день, контролируйте нагрузки. Решите для себя вопрос - а достаточно ли вы двигаетесь? Вы садитесь за руль с утра, день проводите на работе, а вечером уютно располагаетесь в кресле или на диване перед телевизором или с книгой? Безусловно гораздо хуже, если вы проводите вечер в обнимку с телефоном, продолжая обсуждать профессиональные проблемы. Найдите время для отдыха, физических упражнений, прогулок. Если вам более 40, вас беспокоят тревожные симптомы, посоветуйтесь с врачом о возможности подходящих для вас физических нагрузок. Измените характер питания. Как это не трудно, постарайтесь обойтись

без продуктов, богатых животными жирами и холестерином,  
потребление соли.

уменьшите