

Болезни сердца и жаркая погода.

Болезни сердца и сосудов — одни из самых распространенных.



Кардиологи отмечают, что ухудшение состояния пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями чаще фиксируется зимой. Но лето опасно не столько прогрессированием болезней, сколько острыми состояниями, которые представляют реальную угрозу жизни. В жаркую погоду чаще случаются инфаркты миокарда, внезапные остановки сердца, инсульты, гипертонические кризы и прочее. Связано это с такими факторами:

- Высокие температуры влияют на сосуды — они сильно расширяются, в результате артериальное давление падает, и сердце получает дополнительную нагрузку, поскольку вынуждено биться чаще. Это особенно опасно для людей с сердечной недостаточностью.
- Также жара может иметь и обратный эффект — резкое повышение давления. Гипертоники летом часто страдают от головокружений, одышки, потемнения в глазах, тошноты и прочего.
- В жаркие дни повышается потоотделение, и организм теряет много жидкости. Обезвоживание влияет на гемодинамику — реология (текучесть) крови существенно ухудшается. Это повышает риск образования тромбов, а значит, увеличивается вероятность инфарктов, инсультов, тромбоэмболии легочной артерии.
- Потеря чрезмерного количества жидкости приводит к понижению уровня минеральных солей, в частности, калия и магния. Эти макроэлементы играют важную роль в регуляции сердечного ритма, а значит, их дефицит опасен для людей с аритмиями и ишемической болезнью сердца.

Болезни сердца и сосудов не проявляются на ранних этапах какими-либо выраженными симптомами. Но уже в это время представляют серьезную опасность. Поэтому кардиологи рекомендуют быть очень внимательными и проводить профилактику болезней сердца людям из группы риска.

Факторы, повышающие вероятность развития заболеваний:

- *Возраст старше 65 лет (83% всех кардиологических больных — это пожилые люди).*
- *Мужской пол. У мужчин проблемы могут возникнуть уже в 35-40 лет.*
- *Наследственность (в семейном анамнезе есть артериальная гипертензия, ИБС или другие диагнозы).*
- *Курение. Повышает нагрузку на сердце и увеличивает риск тромбообразования в 2-4 раза.*
- *Злоупотребление алкоголем. Спиртные напитки патологически изменяют сердечную мышцу, ослабляют орган.*
- *Сахарный диабет. 75% людей с таким диагнозом умирают от сердечно-сосудистых заболеваний.*
- *Лишний вес.*
- *Высокий уровень холестерина в крови (способствует образованию атеросклеротических бляшек).*