ЖЕНСКОЕ СЕРДЦЕ

То, что в быту мы называем «повышенное давление», в медицинской практике обозначают термином «гипертензия» (артериальная гипертония). Гипертензия, как заболевание сердечнососудистой системы, занимает первые места среди причин преждевременной смертности населения в развитых странах. Две трети людей даже не догадываются о том, что страдают гипертонией. Из-за этого её и называют «молчаливым», или «тихим», убийцей.

 Артериальная гипертония протекает бессимптомно, но именно она играет важную роль в развитии смертельно опасных состояний: инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности, заболеваний почек, глаз, головного мозга и других. Зачастую люди не придают особого значения повышению давления. В результате оно медленно «убивает» жертву в течение 20-30 лет. При стечении неблагоприятных факторов (вредных привычек, стрессов, осложнений хронических заболеваний и т.д.) эта цифра быстро сокращается.

 Гипертония не выбирает по полу или возрасту, хотя «предпочитает» людей от 35 лет и старше, злоупотребляющих перееданием, спиртным, курением. Зависимость от табака вызывает особенную обеспокоенность кардиологов, так как возраст курильщика становится моложе, а, значит, и болезнь молодеет. Также в группе риска те, кто регулярно подвергается психоэмоциональным стрессам дома и на работе, ведёт малоподвижный образ жизни.

 Признаками гипертензии являются головные боли, покраснение лица, одышка, повышенная утомляемость - то есть то, на что обычно не обращают внимания и связывают эти симптомы с усталостью на работе.

 До сих пор никто не придумал универсального средства предупредить гипертензию. Для начала необходимо взять под контроль свое давление. Людям старше 30 лет измерять давление необходимо раз в два месяца либо при возникновении тревожных симптомов. В норме артериальное давление людей 16-20 лет будет 100/70-120/80, 20-40 лет — 120/70-130/80, 40-60 лет — до 135/85, старше 60 — до 140/90. У лиц с сахарным диабетом (в любом возрасте) этот показатель не должен превышать 130/80.

 При первых признаках гипертензии кардиологи советуют пересмотреть образ жизни. Умеренная физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, умеренность в еде, ограничение употребления поваренной соли и продуктов с высоким содержанием холестерина, как источников высокого давления, а также дисциплинированный прием лекарств, которые нормализуют артериальное давление и сокращают риск возможных осложнений гипертонии (инфаркта, инсульта, заболеваний почек и пр.) – ваш уверенный путь к улучшению здоровья.

 Но есть у «молчаливого убийцы» в современном мире «стратегический ресурс», за счет которого количество жертв неуклонно растет. Если прежде вредные привычки (курение и злоупотребление алкоголем) было прерогативой мужчин, то теперь все чаще можно увидеть молодую женщину с сигаретой и бутылкой пива или слабоалкогольного напитка.

 Женское сердце не такое, как у мужчин, его объём на 25% меньше мужского. Поэтому при физической нагрузке оно бьётся чаще, что не слишком экономно. Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы у женщин ограничены, но в то же время благодаря женским половым гормонам эстрогенам сердце выносливее и устойчивее к болезням.

 Пока гормоны – хранители сердечно-сосудистой системы вырабатываются в достаточном количестве (это происходит примерно до 55 лет), женское сердце неуязвимо для ишемической болезни и инфаркта. Мужчин он подстерегает даже в молодости, а вот у барышень его не бывает.

 Зато сердечная мышца у женщин дважды в течение цикла (во время овуляции и в критические дни) переживает что-то вроде обменно-эндокринного апокалипсиса в миниатюре. Сердце начинает ныть, болеть, учащённо биться, работает с перебоями, плохо справляется с привычными нагрузками, из-за чего возникают головокружения и даже обмороки. Если его «огорчать» никотином и алкоголем, то угроза заболеваний сердечно-сосудистой системы в виде гипертензии станет реальностью.

 Наверное, не стоит напоминать, что здоровье женщины стоит дорого. Никакие бытовые машины и улучшители комфорта не снимут ту нагрузку, которую налагают на неё беременность, роды, грудное вскармливание и забота о детях и доме. При этом стоит учитывать, что среди современных женщин почти нет домохозяек, каждая занята, помимо прочего, и на работе.

 Поэтому, в первую очередь, откажитесь от вредных привычек, а уже затем, для сохранения и укрепления здоровья своего женского сердца:

меньше пользуйтесь транспортом – чаще ходите пешком;

забудьте о лифте: подъем и спуск по лестнице – отличный шанс прошагать больше и сжечь дополнительные калории;

гуляйте не менее часа пешком в удобном для вас темпе 3-4 раза в неделю, это поможет сердцу оставаться в хорошей форме. Чем стремительнее шаг, тем больше пользы от пеших прогулок. Чередуйте ходьбу с короткими пробежками;

давайте своему сердцу кардионагрузки не менее 40 минут в день. Если вы не сможете выкроить их в своем расписании, сердце начинает слабеть;

переминайтесь с ноги на ногу, когда моете посуду, готовите или гладите белье. Старайтесь сидеть как можно меньше, выполняя домашнюю работу;

если работа сидячая, не заказывайте обед в офис – в дневной перерыв полезнее пройтись пешком;

не разъезжайте по офису или кабинету в кресле на колёсиках, пройдите лишний метр;

не увлекайтесь диетами, голоданием и вегетарианством. Сердце слабеет, если резко ограничивать себя в пище (особенно мясе).

На работе и дома научитесь владеть собой – не давайте волю переживаниям без повода. Держите ситуацию под контролем, знайте методы, которые помогут изменить психологическое состояние в лучшую сторону. И, разумеется, чем крепче сон – тем здоровее сердце, 8-9 часов покоя в сутки жизненно необходимы женскому организму.