

О том, почему нашему сердцу сложно работать при лишнем весе, сегодня поговорим с врачом-кардиологом регионального центра по



лечению пациентов с хронической сердечной недостаточностью Тульского кардиодиспансера Елены Мезенцевой.

Вопреки распространенному мнению, ожирение – это не только медицинская проблема. Значительное превышение массы тела, тучность часто затрудняет общение с одногодками, вступление в брак, может стать причиной распада семьи. Часто полнота ведет к тому, что один человек больше не нравится другому, и это является причиной охлаждения отношений, иногда – развода. Но помимо социальных проблем, ожирение оказывает огромное воздействие на сердечно-сосудистую систему, которая постоянно испытывает значительные нагрузки. Ожирение – избыточное накопление жира в организме, обусловленное тем, что поступление энергии преобладает над ее расходом в теле.

Избыточная масса тела – та масса, которая превышает норму для человека конкретного роста. Потому показателем для определения ожирения является индекс массы тела – соотношение веса (в кг) к росту (в метрах). ИМТ от 25 до 29,9 кг/м² указывает на присутствие лишнего веса.

При ожирении работа сердца усиливается и за счет ускорения его ударов, и за счет ударного объема. Это связано с разрастанием сети сосудов из-за роста массы тела и тканей. Рост тела при ожирении происходит не только за счет жира: нарастают скелетные мышцы, ткани внутренних органов, кишечник, однако этот рост органичен по сравнению с возможностью увеличения жира. Однако резерв работы сердца рассчитан только на поддержание жизни нежировых тканей: органов, мышц. Но при ожирении оно вынуждено снабжать кровью и лишние запасы, потому увеличивается объем циркуляции крови. Сердце же не готово пропускать через себя избыточный объем крови, поскольку его механизм адаптации не рассчитан на разрастание жира. Потому неизбежными становятся:

✓ расширение полостей левого предсердия, правого желудочка и правого предсердия;

✓ гипертрофия миокарда, за счет напряжения стенок желудочка. Следующим этапом является развитие диастолической и систолической дисфункций левого желудочка – появление признаков сердечной недостаточности.

Естественно, это приводит к увеличению артериального давления, перегрузкам и более быстрому изнашиванию сердечной мышцы. Многочисленные исследования помогли установить связь между избыточной массой человеческого тела и частотой ишемической болезни сердца. Оказывается, что чрезмерная полнота уменьшает продолжительность жизни у мужчин на 13% в случае наличия 10% превышения массы тела, а также на 25% – при 20%, у представительниц слабого пола, соответственно, на 9 и 21%. Тучные люди достаточно часто страдают от таких болезней,

Зачем сердцу лишний вес

Влияние ожирения на здоровье



как сахарный диабет, способствующий развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо того, ожирение всегда сочетается с низкой физической активностью и нарушениями липидного обмена. Что касается худых, то у них этот показатель с трудом превышает десять процентов. Атеросклероз (отложение холестерина и жиров на стенках артерий) у тучных встречается в 70% случаев. В половине случаев сужение кровеносных сосудов в результате возникновения этих отложений настолько сильно выражено, что мы наблюдаем стенокардию и ишемическую болезнь сердца – приступы сердечных болей. Помимо того, инфаркты миокарда представляют собой результат атеросклероза сердечных сосудов. Они наблюдаются у полных людей приблизительно в четыре – пять раз чаще, чем при нормальном весе. Наверняка не лишним будет напоминание, что ишемическая болезнь сердца и атеросклероз являются наиболее частыми причинами смерти. В этом списке **гипертоническая болезнь** занимает «почетное» третье место. Достаточно высокий уровень содержания триглицеридов и хо-

лестерина в крови также может вызвать ИБС и, что, конечно же, также связано с избыточным весом. Он способствует развитию стенокардии (грудные боли являются причиной уменьшения поступления в артерии сердца кислорода) и внезапной смерти от инсульта и ишемической болезни сердца без каких-либо признаков. Но не стоит преждевременно отчаиваться, хорошая новость заключается в том, что с потерей лишнего веса можно существенно уменьшить шансы развития ишемии либо инсульта. Снижая свой вес на десять процентов можно уменьшить шансы развития и прочих заболеваний сердечно-сосудистой системы, подтверждая это нормальным функционированием сердечной мышцы, уровнем содержания холестерина в крови, артериальным давлением. К огромному сожалению, большинство людей не придают значения собственной полноте и начинают предпринимать меры, хотя у некоторых до этого даже не доходит, для лечения ожирения, когда чрезмерная полнота уже бросается всем в глаза, мешает заниматься повседневной деятельностью, спортом или

домашними делами. Лишь в этом случае принимаются экстренные меры: резкое повышение физической активности, что далеко не всегда становится причиной достижения желаемых результатов, а только приведет к ухудшению здоровья, продолжительное голодание. Некоторое похудение может мгновенно исчезнуть за счет употребления продуктов в значительных объемах из-за непомерного аппетита. Как показывает практика, происходит не только возвращение к исходной массе тела, но и ее превышение. В таких ситуациях делается неправильный вывод обо всей бесполезности борьбы с излишним весом и ожирением.

КАКОЙ ЖЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЫБРАТЬ ЛЮДЯМ С ЛИШНИМ ВЕСОМ?

Людам, страдающим любой формой ожирения, кроме того, что следует быть под наблюдени-

ем у психолога и наладить правильное питание, надо еще и увеличить дозированные физические нагрузки. Однако когда дело касается сердечников, это бывает весьма проблематично. Разумеется, горное восхождение и марафон для пациента, перенесшего инфаркт, остаются под запретом. Нельзя быстро бегать, высоко прыгать, поднимать тяжести (больше пяти или десяти килограммов). Но ходьбу и плавание можно считать дополнением к врачебному рецепту. Быстрая ходьба – наиболее подходящее спортивное занятие для тучных людей и сердечников. Как утверждают ученые, ходьба способствует разгрузке и укреплению сердца в его непрерывной работе. Ходьба легко дозируется, что позволяет осуществлять контроль физической нагрузки. Занятия ходьбой не требуют специальных условий, могут проводиться в любое время года, способствуя, кроме всего прочего, и закаливанию организма. Имейте в виду, что длительность и степень нагрузки при сердечно-сосудистых заболеваниях должен определять лечащий врач. Будьте здоровы!

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

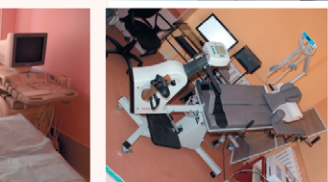
✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)

✓ Отделение рентгенохирургии



✓ Отделение ультразвуковой диагностики



Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 77-30-84

Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4

телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62

Т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА