

Отставить волнение!

Каждый человек переживает стресс по-разному, и каждый справляется с ним по-разному

Счастливые моменты, такие как свадьба или повышение по службе, могут вызвать реакцию стресса, в то время как неприятные моменты, такие как семейные проблемы или болезнь, также могут вызвать напряжение. То, как вы реагируете на эти жизненные ситуации, может иметь долгосрочное влияние на здоровье вашего сердца. Сегодня, **врач - кардиолог областного кардиодиспансера Алексеева Анна Игоревна** расскажет как стресс может повлиять на ваше сердце о простых способах, как справиться с ним в течение дня.



- Стресс – реакция организма, необходимая для адаптации к изменившимся условиям. Он может быть как отрицательным (оказывает негативное влияние на организм, приводит

к развитию заболеваний), так и положительным (связан с позитивными, радостными эмоциями – например, состояние влюбленности). Оба вида стресса запускают одни и те же биохимические реакции. Критическими, с точки зрения проявлений со стороны сердца, являются продолжительность и сила стрессового воздействия.

Стресс в ситуации

При сильном уровне стресса активизируется симпатическая нервная система. Она, в свою очередь, посылает сигнал надпочечникам, в результате чего те вырабатывают гормоны стресса – адреналин и кортизол. Они ускоряют энергетический обмен, увеличивают сократимость сердечной мышцы и сужают сосуды, что снижает приток крови к сердцу. Также они повышают артериальное давление и ускоряют сердцебиение. Все это вызывает неприятные ощущения в области груди.

Нельзя говорить о том, что стресс однозначно вреден. Ведь это особая функция, позволяющая организму выжить. И когда речь идет о молодом и здоровом человеке, то реакция организма на раздражение стрессом проходит почти безболезненно.

Природа предусмотрела этот процесс, чтобы человек в критической ситуации мог мобилизоваться и совершать эффективные физические действия: бежать, драться, поднимать тяжести.

Если у человека уже есть сердечно-сосудистые заболевания, стресс способен усугубить их течение. Кроме того, он оказывается дополнительным



фактором риска их развития у пожилых людей. Обычно стресс приводит к достаточно драматичным осложнениям сердечно-сосудистых болезней — инсультам и инфарктам.

Когда речь идет о молодых и здоровых людях, постоянное психоэмоциональное напряжение, как результат стрессов, чаще всего провоцирует развитие артериальной гипертонии. Это заболевание — проблема молодых людей, проживающих в городах.

Стресс в мегаполисе

Специалисты посчитали, что вероятность развития гипертонии в сельской местности значительно ниже. У людей пожилых стресс провоцирует нарушение сердечного ритма. В этом же возрасте возрастает риск развития инфаркта и инсульта. Но если инсульт в этом возрасте — обычно следствие гипертонии, то инфаркт может возникать

без повышения давления и нередко провоцируется стрессовой ситуацией.

В обычной повседневной жизни избежать стресса практически невозможно. Важно распознавать стрессовые факторы или ситуации и, по возможности, разряжать их.

Уходим от стресса

Поиск способов снятия стресса очень важен для вашего общего здоровья. К счастью, вы можете самостоятельно справиться со стрессом следующими способами:

Медитация - это концентрация внимания, которая помогает вернуться в настоящий момент, делая медленные, глубокие вдохи. Она поможет уменьшить беспокойство и напряжение и позволит вам быть более осознанным, обращая внимание на то, что вы видите, слышите, пробуете на вкус, осязаете и обоняете.

Прогуляйтесь - простая прогулка по офису или утренняя прогулка с собакой может снять симптомы стресса и тревоги. Прогулка позволяет вам встать и заняться активной деятельностью, наслаждаясь сменой обстановки.

Ешьте сбалансированную пищу - стресс может привести к неправильному питанию. Эмоциональное питание может заставить вас потянуться к переработанным сахаристым продуктам и напиткам, которые не имеют питательной ценности (и могут ухудшить ваше самочувствие). Вместо этого попробуйте такие продукты, как яйца, авокадо и грецкие орехи, которые поддерживают здоровый образ жизни.

Наслаждайтесь досугом - побалуйте себя хобби! Многие люди считают, что их жизнь слишком занята, чтобы заниматься любимым видом досуга, но очень важно включить эти занятия в свой распорядок дня.

Практикуйте позитивное общение с собой - то, как вы разговариваете с собой, имеет значение. Практикуйте позитивные привычки общения с собой, чтобы развить более здоровое мировоззрение - психическое, эмоциональное и физическое.

Отдайте предпочтение физическим упражнениям - физическая активность может помочь вашему телу и разуму работать и чувствовать себя прекрасно. Запишитесь в спортзал, посещайте занятия йогой или выгуливайте собаку после ужина, чтобы выделить хотя бы тридцать минут физической активности в день.

Получайте качественный сон - старайтесь спать от семи до девяти часов. Постарайтесь отказаться от экрана хотя бы на час перед сном, чтобы спать спокойнее.

Общайтесь с друзьями и близкими - проведение качественного времени с любимым человеком может быть одной из самых простых форм снятия стресса.

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.

Лиц. Рег. номер в ЕРУП: Л041-01187-71/00363986,
<https://www.roszdravadzor.gov.ru/services/licenses>
(ЛО-71-01-002302 от 23.10.2020 выд. минздравом ТО) На правах рекламы

✓ 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
 телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62
 Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4
 т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ