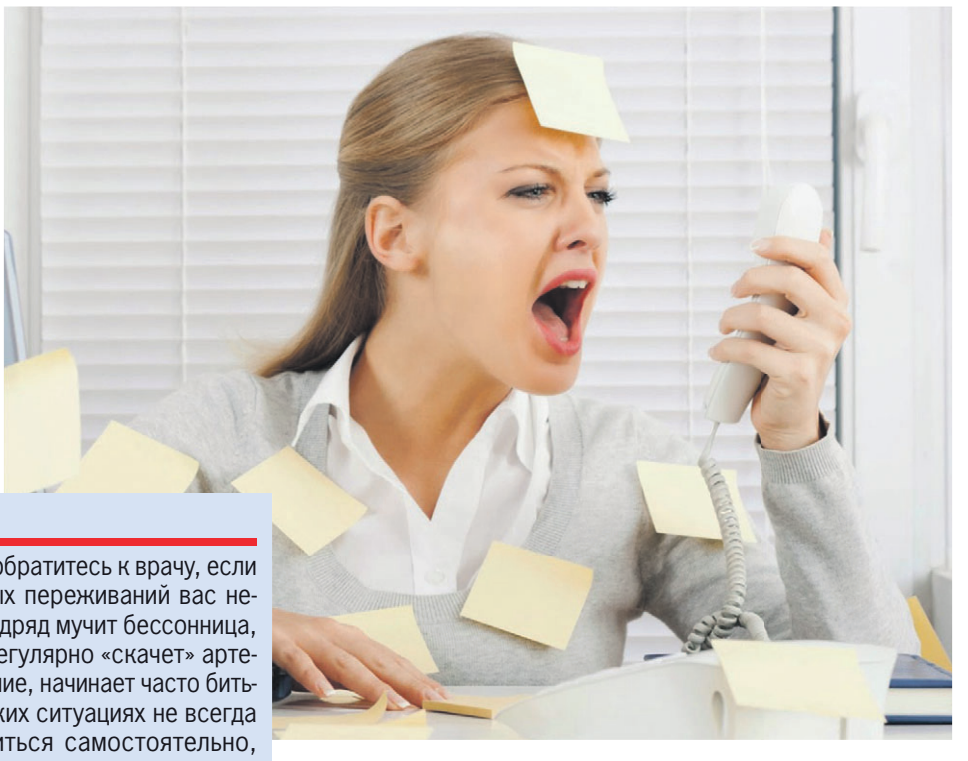
Бессонница и стресс – прямой путь к инфаркту и инсульту

Проблемы со сном могут привести к весьма серьезным последствиям, одно из которых – нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы. Об этом читателям «КП» рассказала главный врач кардиологического диспансера ГУЗ «ГБ №13» Анна Александровна Савищева.



КОВАРНАЯ БЕССОННИЦА

Сон имеет важное значение для биологического восстановления человека и занимает около трети нашей жизни. Средняя норма сна для человека - 8 часов. Бессонница меняет метаболизм и эндокринную функцию организма, увеличивает симпатическую активацию, повышает артериальное давление и уровень провоспалительных и воспалительных цитокинов - а все это, тем более вкупе, является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Согласно медицинским наблюдениям, почти половина жителей мегаполисов в той или иной степени страдает от нарушений сна. Даже у относительно здорового человека могут возникнуть проблемы при частом нарушении сна. Женщины с симптомами бессонницы имеют риск инфаркта и инсульта выше. Представительницы прекрасного пола более склонны к бессоннице из-за различий в генетике, половых гормонах, повышенной предрасположенности к стрессам и их (женщин) реакции на стрессовые ситуации.

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ И СОН

Немногие знают о том, что режим сна и бодрствования тесно связан с регуляцией кровяного давления. В ночное время артериальное давление в норме должно снизиться. Такой физиологический эффект выработался эволюционно, что позволяет сердцу отдохнуть от проведенной за день работы. Снижение давления приводит к замедлению частоты сердечных ударов, что только помогает человеку уснуть. Когда режим сна и бодрствования нарушен, то нарушается и регуляция кровяного давления. Ночью давление остается неизменным, а в некоторых случаях – и вовсе увеличивается. Такое положение дел способствует риску развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому бессонница является одним из злейших врагов сердца.

ВАЖНО

Обязательно обратитесь к врачу, если на фоне нервных переживаний вас несколько дней подряд мучит бессонница, болит голова, регулярно «скачет» артериальное давление, начинает часто биться сердце. В таких ситуациях не всегда удается справиться самостоятельно, может потребоваться медикаментозное лечение.

БЕССОННИЦА И СТРЕСС

Результатом длительной бессонницы может стать хронический стресс. Как известно, стресс – серьезнейший фактор развития сердечно-сосудистых заболеваний. Когда человек нервничает, в кровь выбрасывается большое количество гормонов стресса, что приводит к увеличению частоты сердечных сокращений и повышению кровяного давления.

СТРЕСС И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА: КАК ПЕРВОЕ ПРОВОЦИРУЕТ ВТОРОЕ

Первый путь – это когда вы испытываете хронический эмоциональный стресс. Постоянное нервное напряжение - предрасположенность к развитию атеросклероза. А он рано или поздно может привести к ишемической болезни сердца (ИБС), инсульту и заболеваниям периферических артерий.

Второй путь – это когда человек испытывает сильное нервное потрясение, интенсивный стресс. Такой стресс может спровоцировать острый сердечный приступ.

В стрессовой ситуации в кровь выбрасываются гормоны адреналин и кортизол. Это приводит к повышению давления. Если человек здоров, ничего не произойдет: когда стрессовое воздействие прекратится, давление придет в норму. Если же в организме есть проблемы, волнение может стать фатальным.

Вносит свою лепту и наше поведение. Люди, подверженные регулярному стрессу, больше курят и чаще злоупотребляют алкоголем, а это главные враги сердца.

БЕССОННИЦА ВЫХОДНОГО ДНЯ

Пытаясь по максимуму отдохнуть в выходные, человек поздно ложится и затем поздно встает. Возникает нарушение биоритмов, или сбой «внутренних часов», которые регулируют цикл «сон - бодрствование».

Бессонница выходного дня имеет несколько названий: «синдром понедельника» и «социальный джетлаг».

«Социальный джетлаг» негативно влияет на здоровье. Стоит нарушить сон – и тут же появляются другие проблемы: увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, невротические расстройства и др.

С бессонницей выходного дня нужно бороться: сохранять режим бодрствования и сна и не допускать разницы во времени подъема более двух часов.

КАК БОРОТЬСЯ?

✔ Занимайтесь лечебной физкультурой. Регулярные тренировки позволяют снять напряжение, а заодно и улучшить работу сердца.

✔ Соблюдайте режим дня, спите не менее 6 часов ежедневно, правильно питайтесь, не злоупотребляя диетами.

✔ Учитесь расслабляться. Найдите хобби.

✔ Теплая ванна с эфирными маслами перед сном поможет уснуть.

✔ Спите в хорошо проветриваемом помещении.

✔ Телевизор и компьютер выключайте за 2 часа до сна.

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!
ЛО-71-01-001021 от 11.10.13. ГУЗ Горбольница №13. На правах рекламы.
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, состояния сосудов)
✓ Отделение рентгенохирургии
✓ Отделение ультразвуковой диагностики

Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 40-47-37
Поликлиника: г. Тула, Веневское шоссе, 1. т. (4872) 46-51-17
телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96
www.tulagb13.ru
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ООО ЦОПП «ДОВЕРИЕ»
УЛ. Ф. ЭНГЕЛЬСА, 137, тел. (4872) 36-33-20
ВРАЧ ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ
СКРЫЛЬКОВ
Иван Дмитриевич
НАРКОЛОГИЯ
(АЛКОГОЛИЗМ, ТАБАКОКУРЕНИЕ)
ЛИШНИЙ ВЕС Анонимно
Реклама
Часы приема: пн., вт., чт., пт. - с 9.00 до 15.00;
начало сеанса: 10.00, 13.00; сб., вс. - с 8.00 до 12.00;
среда - выходной.
Предварительная беседа с врачом (бесплатно) с 14.30 до 15.00, по будням.
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА