

Мороз и сердце, день чудесный?

Снег, мороз и солнце – Но не для всех людей такая погода приемлема и комфортна, а даже опасна. Прежде всего, это относится к тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно ишемической болезнью сердца (ИБС).

Когда мы говорим о влиянии погоды, речь идёт не только о температуре воздуха. Имеет значение целый комплекс факторов: температура, влажность, атмосферное давление, скорость ветра и т.д. Резкие изменения этих параметров оказывают ощутимое воздействие на весь организм, прежде всего на состояние сосудов. У здорового человека сбалансировано содержание веществ, поддерживающих тонус сосудистой стенки в оптимальном состоянии. У больных с сердечно-сосудистой патологией этот баланс нарушен: сосудосуживающие вещества вырабатываются в избытке, а сосудорасширяющие находятся в дефиците. Так как снижена способность к адаптации, любой стресс, в том числе и климатический, вызывает у таких пациентов неблагоприятные изменения в организме.

Резкий холод – сам по себе природный фактор, который увеличивает вероятность спазмов сосудов, поэтому может повыситься артериальное давление, появиться головная боль или головокружение, у пациентов с ИБС возникают или учащаются приступы стенокардии в связи со сгущением крови на фоне низкой температуры. Таким образом, мороз, в особенности с сильным ветром, увеличивает риск инфарктов, инсультов и внезапных смертей. Особенно опасен момент, когда человек выходит из хорошо прогретого помещения на мороз. Полезно хотя бы немного задержаться в прохладном подъезде, чтобы перепад температуры не был очень стремительным.

Если есть возможность, в сильные морозы больным с сердечно-сосудистой патологией лучше сидеть дома. Но это не означает, что не нужно бывать на свежем воздухе. Когда погода позволяет, получасовая прогулка просто обязательна, особенно перед сном. Только пожилым людям кардиологи не советуют выходить на улицу в мороз или сократить пребывание на свежем воздухе до минимума. Однако, чтобы вынужденные домоседы «не остались без кислорода», необходимо практиковать кратковременное сквозное проветривание квартиры. Даже пятиминутная такая процедура поможет обеспечить нормальный воздухообмен.

Требуется соблюдать рекомендации лечащего врача, такие пациенты должны постоянно принимать прописанные препараты. Кроме того, с собой нужно иметь препараты, быстро расширяющие коронарные артерии (сосуды сердца), на случай возникновения приступа стенокардии, то есть нитроглицерин.

И, конечно, следует достаточно тепло одеваться. Рекомендуются использовать принцип многослойности: лучше несколько тонких кофточек, чем один толстый свитер. Отдавать предпочтение надо изделиям из натуральных материалов. Во всяком случае, та одежда, которая соприкасается с телом, не должна быть синтетической – синтетика не дышит, создаёт повышенную влажность, быстро охлаждается и передаёт этот холод телу. Руки обязательно должны быть в тепле, ведь при воздействии холода происходит спазм капиллярных сосудов кожи, и рефлекторно такой же спазм возникает и в коронарных артериях. Этот факт неоднократно подтверждён экспериментально: при охлаждении ладоней

нарушается коронарное кровообращение. У здорового человека на смену сужению быстро приходит расширение коронарных артерий, а вот у больного возможно возникновение приступа стенокардии. То же касается и головы – головной убор больным обязателен.

Бытует мнение, что в зимние холода нужно есть больше жирной пищи, так как она содержит много калорий и помогает согреться, но к пациентам с заболеваниями сердца это никак не относится, они должны свести к минимуму количество жирной пищи. Предпочтение следует отдать продуктам, содержащим полиненасыщенные жирные кислоты (морская рыба и другие морепродукты, оливковое масло), антиоксиданты и витамины. Непременно включать в свой рацион яблоки (желательно местные), цитрусовые (если нет аллергии), свежую зелень. Как вести себя больным с сердечно-сосудистой патологией при морозной погоде:
неукоснительно соблюдать рекомендации лечащего врача по приёму препаратов;
не выходить быстро из тёплого помещения на холод и стараться ходить не в быстром темпе;
иметь при себе нитроглицерин (нитроспрей);
тепло одеваться;
правильно питаться.

Доброго здоровья!