СТРЕСС

И СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Стресс есть неспецифический  
ответ организма на любое  
предъявленное ему требование.

(Ганс Селье, канадский физиолог, 1936 г.)

Обычный стресс – обязательный  
компонент жизненной деятельности  
человека. Он способствует удовлетворению  
потребности человека в энергии,  
необходимой для жизни. Причины его  
разнообразны: конфликты в семье, болезнь  
близких людей, уход на пенсию, физическое  
напряжение, монотонная деятельность и др.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значение, приятна или неприятна  
ситуация, с которой мы столкнулись. **Важна лишь интенсивность потребности организма в перестройке или адаптации.**

Во время стресса происходит выбрасывание в кровь адреналина, который  
в конечном счете повышает количество тромбоцитов и тем самым свертываемость  
крови. Этот механизм вырабатывался веками как защитный для тех случаев,  
когда борьба за существование приводила к кровавым схваткам. Теперь она приводит  
к инфарктам, инсультам, тромбофлебитам.

Мы вступили в эпоху, когда стресс играет  
определяющую роль в развитии болезней.

 Физиологическая причина проявлений **стресса** одна – недостаток эндорфина в организме, отвечающего за наше хорошее настроение, крепкий иммунитет, чувство комфорта и качество жизни.

Эмоциональный стресс способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний:

* гипертония;
* аритмия (нарушение ритма сердечных сокращений), угрожающая внезапной  
  сердечной смертью;
* головные боли.

Стресс может привести к сосудистым заболеваниям двумя путями:

1. Когда мы испытываем хронический эмоциональный стресс, постоянное нервное напряжение, приводящее к атеросклерозу, ишемической болезни сердца (ИБС), инсульту, заболеваниям периферических артерий.
2. Когда человек испытывает сильное нервное потрясение, интенсивный стресс (трагическое событие), приводящий к острому сердечному приступу.

* Плохое настроение, тоска и отчаяние.
* Снижение интереса и удовольствия от привычных вещей.
* Тревога и внутреннее напряжение, раздражение.
* Чувство вины, пессимистический настрой на будущее, возможно, мысли о суициде.
* Пониженная самооценка и чувство неуверенности в себе.
* Растерянность, несобранность, трудно сосредоточиться, принять решение или начать дела.
* Апатия, замкнутость, отсутствие желания общаться и встречаться с друзьями.
* Быстрая утомляемость, бессонница, нарушение обмена веществ, отсутствие или повышение аппетита.
* Нарушение зрения (глаукома, нейропатия зрительного нерва).

ПОЛЕЗНО ПОМНИТЬ, что положительное действие эндорфина («гормон счастья») на организм человека разнообразно:

1. Повышает иммунитет.
2. Нормализует артериальное давление.
3. Ускоряет заживление поврежденных тканей.
4. Способствует расщеплению жиров.
5. Оказывает противоболевое действие.
6. Устраняет возрастные изменения стенок сосудов.
7. Улучшает память.

**Как сохранить свое сердце здоровым? Необходимо соблюдать несколько  
важных правил:**

* Чаще улыбаться, ведь при улыбке в головном мозге человека вырабатывается эндорфин - «гормон счастья» и другие полезные для сосудов вещества (серотонин и др).
* Не курить, ведь никотин - это яд для сосудов сердца и др. органов.
* Правильно и разнообразно питаться.
* Больше двигаться, особенно на свежем воздухе.
* Контролировать артериальное давление, при его стабильном повышении обращаться к врачу.
* После 40 лет регулярно проверять уровень холестерина и сахара в крови.
* Спать не менее 7-8 часов в сутки.
* Полноценно отдыхать после рабочего дня, в выходные дни и во время отпуска.

**Помните, что длительный стресс, особенно стресс эмоциональный, вызванный нерешенными личными конфликтами, - сильнейший** **фактор риска в развитии  
заболеваний сердца и сосудов  
(артериальная гипертензия,  
общий атеросклероз).**