

Скрытые риски офисного стиля жизни: Как избежать сердечно-сосудистых заболеваний?

Офисный образ жизни стал неотъемлемой частью реальности миллионов людей. За кажущейся безопасностью рабочего места скрываются серьёзные угрозы для здоровья, особенно для сердечно-сосудистой системы. В эпоху, когда стресс, нездоровое питание и малоподвижный образ жизни стали нормой, вопрос профилактики сердечно-сосудистых заболеваний приобретает особую актуальность. Врач-кардиолог и анестезиолог-реаниматолог, заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии ЦГКБ № 24 г. Екатеринбург Николай Юрьевич Шадрин рассказал, как сохранить здоровье сердца в условиях современной жизни и какие простые шаги могут предотвратить серьёзные заболевания.

- Какие скрытые сердечные риски таит в себе "классический" офис 8/5 помимо очевидной гиподинамии? И какие профилактические меры реально работают внутри офисных стен?

- В первую очередь, нездоровое питание (кофе с плюшками, фастфуд, много сахара). Отсюда лишний вес из-за малоподвижного образа жизни, что оказывает дополнительную нагрузку на сердце. Кроме этого, есть такое понятие - корпоративное курение, за компанию, когда за сигареткой можно обсудить рабочие и бытовые вопросы. А при смене обстановки, например, в отпуске, человек может не выкурить ни одной сигареты. Особенно хотелось бы отметить негативное влияние электронных сигарет, которые могут приводить к постоянному курению в офисе. Если для того, чтобы покурить обычные сигареты в холодный период года надо проделать множество манипуляций: одеться, выйти из офиса, найти место, разрешенное для курения, то электронные сигареты люди могут курить прямо на рабочем месте, за рулем, в любом закрытом помещении. Также это психоэмоциональные стрессы, которые оказывают сильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Реально применимые меры включают здоровое питание, контроль артериального давления, измерение уровня сахара, снижение стресса, организацию физической активности, например, прогулки или легкие упражнения, а также отказ от курения и уменьшение потребления фастфуда.

- Есть ли доказательства, что постоянный поток мелких стрессов вредит сосудам сильнее, чем редкие сильные потрясения? Как количественно оценить их накопленный урон и научиться "сбрасывать" их за день?

- Есть такое понятие, как хронический стресс, который повышает уровень кортизола и адреналина, что приводит к повышению давления и пульса, негативно влияя на сердце. Выявить стресс можно по таким признакам как

раздражительность, вспыльчивость, усталость, снижение работоспособности. Одним из вариантов снятия стресса могут быть корпоративные выезды, развлечения, командные мероприятия. Также стресс можно снимать посредством физических нагрузок: фитнес, пробежки, йога. Это может быть любое хобби, которое позволит «поменять картинку», переключиться, отвлечься от тревожных мыслей.

- А какие виды физической активности рекомендуются для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?

- Рекомендуется умеренная физическая активность, например, 30-60 минут активных упражнений в день или 2-2,5 часа в неделю. Предпочтительнее использовать маленькие веса с большим количеством повторений для выносливости. Не нужно забывать, что у каждого человека свой метаболизм. Есть люди, которым требуется более 60 минут, чтобы начался процесс сжигания жиров, а есть те, кому достаточно и 20 минут. Но чем реже сердце сокращается, тем оно дольше живет. Есть такое понятие как систола диастолы. Сердечные сосуды наполняются кровью именно в диастолу. Чем реже сердце сокращается, тем лучше кровоток.

- А правда ли, что погоня за "модными" целями (экстремальный марафон без подготовки, рекорды в кроссфите, экстремальное похудение) может нанести скрытый вред сердцу молодого человека?

- Спорт рекордов может нанести вред не только неподготовленному человеку, но и подготовленному. Марафонцы часто умирают на забегах. Важны именно умеренные физические нагрузки. Любая экстремальная физическая нагрузка может принести вред организму, вызывая гипертрофию миокарда, нарушение ритма, ишемию и другие проблемы. Нет шкалы вреда или пользы какого-либо вида спорта. Но любая физическая нагрузка влияет не только на сердце, но и на другие органы и системы организма. Важно иметь грамотного тренера, избегать допинга и чрезмерных нагрузок.

- Если плохая наследственность по ССЗ – это не приговор, то насколько глубоко и за какой срок изменения образа жизни (сон, управление стрессом, регулярная физическая активность) могут "перекрыть" генетические риски?

- Наследственные нарушения обмена липидов могут заканчиваться сердечно-сосудистыми событиями в виде инфаркта. Кроме того, высокий уровень психоэмоциональных нагрузок может привести к неблагоприятному исходу. Липидные пятна, так называемые будущие холестериновые бляшки могут появиться уже внутриутробно у еще не родившегося ребенка. Поэтому нет такого срока, когда можно задуматься о своем здоровье. Заниматься

профилактикой нужно с детства. Контроль сахара, липидного спектра и давления важен.

- Почему сердце страдает первым при дисбалансе факторов здоровья, таких как курение, алкоголь и стресс?

- Сердце — это непарный орган, без которого жизнь человека невозможна. Человек может жить без рук, без ног, без части кишечника, без печени и почек. Но никто не может жить без сердца. Поэтому все проблемы со здоровьем, которые начинаются через другие органы более ярко отражаются именно на сердце. Алкоголь может вызывать дилатацию сердечной мышцы, что приводит к снижению ее функциональности. Курение, в свою очередь, повышает артериальное давление, снижает эластичность сосудов и нарушает обмен холестерина, что способствует развитию атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. А хронический стресс активирует симпатическую нервную систему, что приводит к увеличению частоты сердечных сокращений и повышению артериального давления. Эти изменения могут вызывать перегрузку сердца.

- Какие инфекции или хронические воспалительные состояния в молодости могут привести к отсроченным сердечным проблемам?

- Вирусные инфекции, такие как грипп и COVID-19, могут вызывать миокардиты, перикардиты, нарушения ритма и сердечную недостаточность. Также вирусные инфекции способствуют развитию атеросклероза сосудов через воспаление эндотелия.

- Как постоянный информационный шум и использование гаджетов влияют на сердечно-сосудистую систему?

- Работа с цифровыми устройствами и компьютерами часто приводит к гиподинамии. В условиях современного информационного пространства наблюдается значительное количество недостоверной информации, что может вызывать тревожные состояния и способствовать развитию хронического стресса. Постоянный информационный шум, в свою очередь, негативно сказывается на здоровье сердца. Тем не менее, цифровые устройства также предоставляют быстрый доступ к нужной информации, что может быть полезным для образования и профилактики заболеваний. Если специалисты будут активно размещать в сети правильные данные о признаках инфаркта, инсульта и принципах здорового образа жизни, это может иметь положительный эффект. Важно интегрировать образовательные и медицинские программы с использованием цифровых технологий с раннего возраста. Дети должны быть осведомлены о признаках инсульта среди своих близких и основах здорового образа жизни. Мы можем

использовать цифровые платформы для обучения молодежи и повышения их осведомленности о здоровье.

- Есть ли различия в симптомах, рисках и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин и женщин?

- У женщин уровень эстрогенов играет защитную роль в отношении сердечно-сосудистой системы, что способствует лучшей защите сосудов по сравнению с мужчинами. Однако после менопаузы, когда уровень эстрогенов снижается, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у женщин возрастает и может стать сопоставимым с риском у мужчин. Кроме того, мужчины, как правило, менее внимательны к своему здоровью и реже обращаются за медицинской помощью, что может привести к более позднему выявлению заболеваний. Статистически мужчины чаще курят и употребляют алкоголь, что также увеличивает их риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Какие три простых и быстрых действия можно внедрить сегодня для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?

- Все сводится к образу жизни. Основные меры — здоровое питание, регулярная умеренная физическая активность (например, прогулки), контроль артериального давления и уровня сахара, а также снижение стресса и отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя.