

Холод, грипп и осенняя хандра: врач-кардиолог развеяла мифы о причинах осенних инфарктов

С приходом осени и первыми заморозками в кабинетах кардиологов становится заметно больше пациентов. Традиционно считается, что сердце страдает из-за холода, нехватки солнца и сезонных простуд. Но так ли просты механизмы развития осенних инфарктов? Стоит ли отказываться от спорта на улице и нужно ли заранее «подстелить соломку», увеличив дозировки привычных таблеток? На самые важные вопросы кардиологического здоровья в межсезонье ответила Тахмина Каноатовна Миронова, врач-кардиолог ЦГБ №7 города Екатеринбурга.

Не просто спазм: как холод запускает катастрофу

Холод действительно, является одним из доказанных триггеров сердечно-сосудистых событий. При резком похолодании наши сосуды рефлекторно сужаются, что ведет к повышению артериального давления. Сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой, а потребность миокарда в кислороде возрастает. Параллельно меняется работа симпатической нервной системы и активируется система свертывания крови.

Особенно уязвимы те, у кого уже есть атеросклероз коронарных артерий, гипертония или ишемическая болезнь сердца. Однако Тахмина Каноатовна предостерегает от упрощений:

«Я бы не стала сводить всё только к спазму сосудов. Наиболее частый механизм инфаркта — это разрыв или повреждение атеросклеротической бляшки с последующим образованием тромба. Холод создает идеальные условия для этого процесса: растёт давление, учащается пульс. Поэтому мы говорим о сочетании нескольких факторов, а не об одной причине».

Миф о витамине D и реальная угроза «осенней хандры»

Популярная теория гласит: меньше солнца — меньше витамина D и серотонина — выше риск тромбов. Врач-кардиолог ЦГБ №7 спешит внести ясность:

«Здесь важно разделять доказанные факты и популярные гипотезы. Сегодня нет оснований говорить, что сезонный дефицит витамина D является непосредственной причиной осеннего роста инфарктов. Связь скорее косвенная и комплексная».

Уменьшение светового дня бьет по циркадным ритмам, сну и настроению. А вот хронический стресс, тревожность и недосып уже напрямую влияют на сердце.

«Стресс повышает активность симпатической нервной системы, увеличивает частоту сердечных сокращений и давление. Кроме того, человек в состоянии "осенней хандры" чаще меньше двигается, хуже питается, может злоупотреблять алкоголем или курить. Забота о психологическом состоянии — это в том числе забота о сердце», — подчеркивает Тахмина Миронова.

Грипп: невидимый удар по миокарду

Если обычная осенняя простуда — это неприятность, то грипп — серьезная угроза для сердца. Острая респираторная инфекция вызывает в организме мощную воспалительную реакцию. Учащается сердцебиение, растёт температура и давление, активируется свертываемость крови.

«Наиболее высокий риск инфаркта приходится на острую фазу инфекции и первую неделю после лабораторно подтвержденного гриппа, — объясняет эксперт. — Особенно осторожными должны быть люди с ишемической болезнью сердца и перенесенным инфарктом».

Если после болезни вы замечаете одышку, боли в груди, сердцебиение или резко хуже переносите привычную нагрузку — это повод немедленно обратиться к врачу.

Спорт на морозе: инструкция по выживанию

Означает ли наступление холодов, что нужно сворачивать утренние пробежки? Нет, если вы здоровы. Но главная опасность кроется в сочетании холода и резкой нагрузки.

«Одна из главных ошибок — выйти из теплого помещения и сразу начать бежать на высокой скорости или заниматься тяжелой физической работой на морозе, — предупреждает Тахмина Каноатовна. — Нужна постепенность. Дайте организму время адаптироваться: сделайте разминку, первые минуты двигайтесь спокойно. А людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями интенсивность тренировок нужно обязательно обсуждать с врачом. Внезапные тяжелые нагрузки на морозе категорически нежелательны».

Это же правило касается и возвращения к спорту после перенесенного гриппа — темп нужно снижать, а восстановление делать плавным.

Осенний рацион: что на самом деле опасно

Осенью многие интуитивно тянутся к более жирной и калорийной пище. Опасен не сам факт съеденного калорийного блюда, а регулярность такой модели питания. Кардиолог рекомендует ограничить переработанное мясо (колбасы, бекон, сосиски), фастфуд, сладкую выпечку и избыток соли. Вместо этого рацион стоит обогатить рыбой, овощами, бобовыми, цельнозерновыми продуктами и орехами.

Давление и таблетки: главные запреты осени

Гипертоникам осенью нужно быть начеку. Давление желательно контролировать регулярно, а не только при головной боли. Измерять его нужно сидя, после нескольких минут отдыха, делая два замера с небольшим интервалом.

Но самое главное правило осени — не заниматься самолечением.

«Самостоятельно увеличивать дозу препаратов только потому, что наступила осень или похолодало, не нужно. Это относится и к статинам, и к антигипертензивным средствам. Если показатели перестали контролироваться, врач оценит ситуацию и при необходимости скорректирует лечение», — категорична Тахмина Миронова.

Красные флаги: если давление достигает 180/120 и выше, а также появляются боль в груди, выраженная одышка, нарушение речи, слабость или онемение конечности, нарушение зрения — необходимо срочно вызывать экстренную медицинскую помощь.

Вакцинация как кардиозащита

Прививка против гриппа — это не только защита от температуры и кашля, но и реальная

кардиозащита. Клинические исследования подтверждают: вакцинация пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями снижает риск серьезных катастроф, просто потому что предотвращает тяжелый грипп — мощный триггер инфарктов.

«Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями я рекомендую обсуждать вакцинацию с лечащим врачом и делать ее до активного начала сезона. Для Северного полушария разумно ориентироваться на сентябрь или октябрь, чтобы иммунитет успел сформироваться. Но ждать "идеальной даты" не нужно: если сезон уже начался, привиться все равно имеет смысл», — резюмирует врач-кардиолог ЦГБ №7 Екатеринбурга Тахмина Каноатовна Миронова.

Осень требует от нашего сердца повышенной адаптивности. Понимание реальных механизмов рисков, отказ от мифов и грамотная подготовка к холодам позволят сохранить здоровье миокарда до самой весны.