

Синдром «разбитого сердца»: как стресс может навредить главному органу человека.

Кардиолог Николай Шадрин рассказал, чем опасен синдром «разбитого сердца»

Виктория ЖУРАВЛЕВА

Сердце – очень уязвимый и непарный орган. Проблемы с сердечно-сосудистой системой являются одними из самых частых причин смертности. Нарушения работы сердца, кровоснабжения приводят к инфарктам или инсультам.

Но есть в списке опасных недугов и такие, о которых мало говорят. Например, синдром «разбитого сердца» – кардиомиопатия такоцубо. О нём мы поговорили с заведующим отделением реанимации и интенсивной терапии ЦГКБ № 24 Екатеринбурга, врачом-кардиологом и анестезиологом-реаниматологом Николаем Шадриным.

СИНДРОМ «РАЗБИТОГО СЕРДЦА»

В Японии для ловли осьминогов используют специальные ловушки, которые называются tako-tsubo. Они напоминают широкий кувшин с узким горлышком. Когда у пациента возникает синдром разбитого сердца, то на ЭхоКГ или во время вентрикулографии левый желудочек очень напоминает эту ловушку, так как сокращается только основание, а его верхушка расширяется. Отсюда и название – синдром такоцубо.

– Заболевание чаще всего возникает на фоне катехоламиновых кризов, то есть адреналиновых. Как правило, они случаются на фоне переживаний: потери близкого человека, тяжелого расставания, – рассказывает Николай Шадрин.

Отсюда и название - синдром «разбитого сердца»: в анамнезе у человека часто фигурирует серьёзная семейная драма.

КТО ЧАЩЕ СТРАДАЕТ ЖЕНЩИНЫ ИЛИ МУЖЧИНЫ

– Как правило, этим синдромом страдают женщины, чаще в постменопаузальном периоде, в возрасте от 45 лет и старше. Имеет значение гормональный фон и адреналиновый всплеск. Те, кто пережил в этом возрасте серьёзный стресс на фоне расставания и потери близкого, находятся в зоне риска. Основная рекомендация – держать свои эмоции в узде, стараться их контролировать, – отмечает врач-кардиолог.

У мужчин «красным флагом» может быть низкий тестостерон. Снижение уровня этого гормона зачастую связано с повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний, хотя эта связь и не прямая.

– С возрастом естественный уровень тестостерона снижается. На фоне этого возникают многие клинические проявления в виде того же ожирения, уменьшается мышечная масса и сила: то есть человек становится слабее, толще. Это запускает снижение синтеза тестостерона, и патогенетический круг, собственно говоря, замыкается.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Метаболический синдром также может спровоцировать проблемы с сердцем. Это не диагноз, а совокупность симптомов и нарушений в организме, которые увеличивают риск развития различных заболеваний.

– Метаболический синдром – это нарушение какого-то обмена. Как правило, это нарушение обмена сахаров, липидов, сочетаемое с набором лишнего веса. Ожирение чаще абдоминальное (вокруг живота), также может быть и висцеральным (внутренних органов – прим. ред.). Сюда могут присоединяться такие состояния, как апноэ сна, храп и так далее. Человек испытывает повышенный аппетит, потому что адипоциты (клетки жировой ткани – прим. ред.) «нужно кормить», – объясняет врач.

Портрет метаболика можно описать так: человек, который страдает храпом и не высыпается, имеет повышенную утомляемость, лишний вес. У такого пациента наблюдается повышенный уровень холестерина, гипертония, возможно нарушение толерантности к глюкозе или вовсе диабет 2 типа.

– Гипертония повышает риск инфаркта, инсульта, ишемического или геморрагического. У такого пациента риск внезапной сердечной смерти повышается в разы, – говорит Николай Шадрин.

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ

От сердечно-сосудистых заболеваний не застрахован никто. Однако есть способы, которые помогут снизить риск их возникновения и отсрочить их появление. Чтобы сердце оставалось здоровым, нужно самим вести здоровый образ жизни.

– Мы рекомендуем ежедневную физическую активность, 30-60 минут в день, несколько часов в неделю. Конечно, это условно, и количество физических нагрузок подбирается индивидуально. Есть и рекомендации по питанию.

Естественно, это преобладание овощей, нежирных сортов мяса, хотя бы однократное или двукратное употребление жирной рыбы в неделю, – советует врач-кардиолог. Ограничение поваренной соли, в том числе скрытой, до 5 г в сутки, а также замена поваренной соли на соль с пониженным содержанием натрия, ограничение пищевых солей, содержащих натрий — бензоат, глутамат, нитрит и пр.

Соблюдение режима труда и отдыха тоже важно для здорового сердца. Как и режим сна. Чтобы полноценно восстанавливаться, человеку рекомендуется спать 7-8 часов в сутки, хотя всё индивидуально. Регулярные бессонные ночи несут определенные риски для работы сердечно-сосудистой системы.

– Здоровый образ жизни – это исключение алкоголя. Мы говорим, что лучший процент алкоголя в напитокке - это ноль. Важно отказаться от курения, причем любого вида, будь то сигареты, кальян или электронные испарители, – настаивает Николай Шадрин.

Не стоит забывать и о «проверке» организма. Врачи рекомендуют вести контроль артериального давления, уровня гликемии и уровня липидов крови. А при первых подозрениях – не бояться идти к врачу.