

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.
- Следить за своим весом.

- 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.

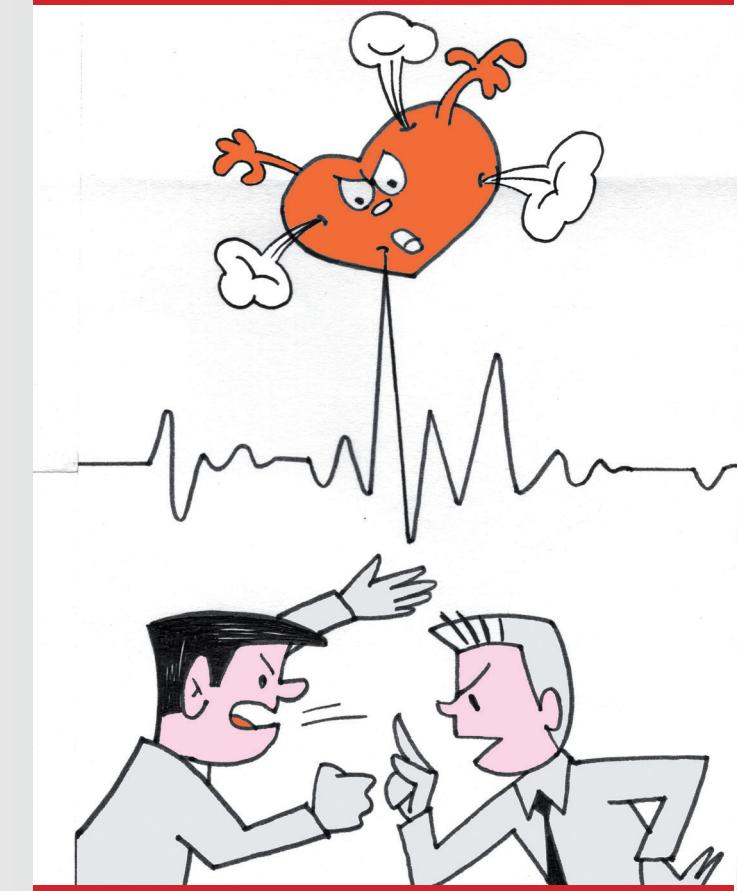
Помните, что длительный стресс, особенно стресс эмоциональный, вызванный нерешенными личными конфликтами, – сильнейший фактор риска в развитии заболеваний сердца и сосудов (артериальная гипертензия, общий атеросклероз).

Отпечатано по Плану мероприятий по совершенствованию системы оказания медицинской помощи больным сосудистыми заболеваниями на 2018–2020 гг.

Отпечатано: ООО «Фаворит», 394036, Воронежская область,
г. Воронеж, ул. Трудовая, дом 50/10.
Заказ № 213-237. Тираж: 200 000 экз. Рис. Е.В. Шорина.
Отпечатано 08.08.18.
Распространяется бесплатно.



СПБ ГКУЗ «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И СТРЕСС (КАК СБЕРЕЧЬ СВОЕ СЕРДЦЕ И ПОБОРОТЬ СТРЕСС?)

СТРЕСС

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.

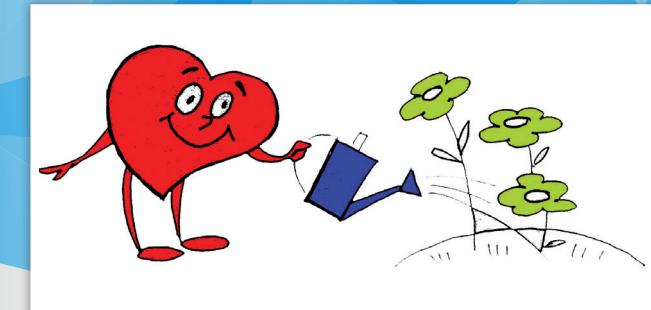
Стресс может привести к сосудистым заболеваниям двумя путями:

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.

Симптомы стресса

- 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.
- Растворяность, 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 повышенное аппетита.
- Нарушение зрения (глаукома, нейропатия зрительного нерва).

