

Гормон любви



«Гормон любви» играет важную роль в нашем эмоциональном и социальном развитии. Например, окситоцин вырабатывается в тот момент, когда мать кормит и лелеет своего ребенка. Доброта, забота, любовь, признательность, благодарность, прощение и другие виды поведения, которые являются продуктами семьи и общества, могут иметь много общего с тем, насколько хорошо сердце работает на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях.

Сердце, несомненно, наиважнейший орган в человеческом теле... От его работы зависит жизнь. Но оно часто страдает от неправильного питания, колебаний давления, психоэмоциональных нагрузок и неправильно рассчитанных физических нагрузок.

Первыми признаками заболеваний сердца могут быть разные симптомы: боли в сердце, слабый ускоренный пульс, одышка при незначительных физических нагрузках, вялость, плохое настроение, плохой сон, сердцебиение, преждевременное утомление, отеки. одышка, слабость, низкая выносливость, сердцебиение, сухой кашель, удушье, сжимающая боль в груди, тупая боль и дискомфорт в области печени или сердца, отеки ног.

Какие болезни сердца бывают?

Болезней сердца много. Вот основные из них: артериальная гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт и др.

Артериальная гипертония

Артериальная гипертония - это повышение артериального давления. Давление выше 140/90 можно считать повышенным, причем эта цифра не зависит от пола и возраста, поэтому даже в молодом возрасте повышение АД должно настораживать! Есть заболевания, при которых уровень АД должен быть еще ниже, меньше 130/80, к таким заболеваниям относятся сахарный диабет и заболевания почек. Часто человек живет и не знает, что у него повышенное артериальное давление. Как же распознать эту болезнь и к кому обратиться? Если у Вас болит голова, периодически бывают нарушения зрения, головокружение, тошнота, то вам необходимо контролировать свое артериальное давление.

Заболевания - спутники артериальной гипертонии

Сахарный диабет. При этом заболевании на ранних стадиях поражаются стенки сосудов, возникают нарушения кровотока в сосудах различных органов (почки, головной мозг, сердце, верхние и нижние конечности)

Ожирение. Лишний вес - это тоже болезнь. Если человек полный, то вероятность повышения АД у него большая, а значит и повышен риск развития стенокардии, инфаркта миокарда, инсульта

Курение. С детства нам говорят - «Курить - это плохо». А почему? Все просто - при курении происходит сужение и спазм сосудов, а значит повышается артериальное давление. Чем больше Вы курите, тем у Вас больше риск заболеть артериальной гипертонией!

Стенокардия

К сердечной мышце кровь доставляется по коронарным артериям, их в норме две - правая и левая, они в свою очередь разделяются на более мелкие ветви. Когда возникает атеросклероз и нарушение кровотока по этим сосудам, то следствием этого является нарушение обмена веществ в самом миокарде /сердечной мышце/.

Человек в такой ситуации «ощущает» боли за грудиной, которую и называют стенокардией. У этой боли есть особенность- она чаще связана с физическими или эмоциональными нагрузками, боль часто «отдает» в левую руку, плечо, спину, проходит самостоятельно или после приема нитроглицерина через 1-5 мин. Если стенокардию не лечить, то со временем она может привести человека к инфаркту миокарда.



Инфаркт миокарда

Это заболевание, которое развивается вследствие закупорки сосудов сердца. Вследствие нарушений обмена веществ в миокарде происходит гибель клеток и определенные участки сердечной мышцы «выключаются из работы», не сокращаются, а значит, сердце работает не в полную силу. Со временем это приводит к нарушению питания тканей различных органов- печень, почки, головной мозг. У человека развиваются явления сердечной недостаточности - отеки на ногах, одышка, боли в правом подреберье, увеличение печени, кашель. С годами сократимость сердца уменьшается, сердце «расползается» и работает не в полную силу, на половину, треть и даже четверть.

Инсульт

Это заболевание, которое развивается вследствие закупорки сосудов головного мозга. Заблуждение, что инсультом болеют реже, чем инфарктом. Это заболевание бьет все рекорды, причем чаще им болеют молодые и работающие. При инсульте у человека нарушаются функции движения, могут возникать парезы и параличи верхних и нижних конечностей, возникают нарушения мочеиспускания, человек часто остается прикованным к постели. А начинается все с банального повышения АД!

Что помогает сохранить здоровье сердца?

Идти по жизни смеясь, не забывая о полезной еде, спорте и балансе микроэлементов в организме – вот и все, что требуется от человека! Заливистый «смех от души» расширяет кровеносные сосуды, а в мозг поступает большая доза кислорода. К тому же, веселясь, мы автоматически понижаем уровни гормонов стресса: кортизола и адреналина, которые разрушительно влияют на сердечно-сосудистую систему человека.

Улыбнитесь своему сердцу!



Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

Митянец В.В.