

## ПРАЗДНИЧНОЕ СЕРДЦЕ

Насколько критичны праздники для людей с заболеваниями системы кровообращения, объяснила главный внештатный кардиолог городского Управления здравоохранения, заведующая первым кардиологическим отделением МБУЗ «ГБСМП г. Ростова-на-Дону», д.м.н. Р.А. Гридасова.

- Рита Анатольевна, что особенно опасно в праздники для кардиологических больных?

- И в праздники, и в выходные, и в рабочие дни больным с заболеваниями системы кровообращения опасны резкие изменения привычного образа жизни. Наш организм способен гибко реагировать на любые изменения, это называется адаптацией. Но на это расходуются определенные внутренние ресурсы. У здорового человека этих ресурсов достаточно, чтобы справиться с повышенной физической нагрузкой, избыточным количеством пищи, приемом алкоголя, воспринимаемого организмом как яд, требующий нейтрализации. Иногда ресурсов не хватает, и человек заболевает. У больного, страдающего хроническим сердечным заболеванием, данный ресурс заведомо снижен. Имеется та, или иная стадия сердечной недостаточности. И если такой человек соблюдает режим, а именно, ложится спать и встает в одно и то же время, аккуратно принимает назначенные лекарства, распределяет прием пищи в течение дня небольшими порциями, избегает противопоказанных ему продуктов и вредных веществ, то его компенсаторные механизмы справляются, и он может чувствовать себя хорошо. Любое же изменение этих факторов перенапрягает и без того ослабленные системы адаптации. Название этого состояния: «синдром праздничного сердца».

Праздники, особенно новогодние, - это существенное отклонение от привычного образа жизни во всех сферах. Бессонная ночь.хлопоты, пусть и радостные. Дополнительная нервная и физическая нагрузка, связанная с подготовкой к приему гостей. Обильная пища, принятая в вечерние и ночные часы. И, конечно же, алкоголь. Как бы не говорили, что прием малых доз алкоголя безвреден и даже (!) «полезен для сердца», практически мы чаще видим его тяжелые последствия. Во-первых, никакой полезный эффект достоверно не доказан. Во-вторых, дозы, о которых идет речь в подобных публикациях, это 15-25 мл алкоголя. Я с трудом представляю себе нашего человека, который остановится, выпив столовую ложку напитка. И в третьих, что как раз доказано, прием алкоголя и некоторых других веществ может способствовать так называемой электрической нестабильности сердца, что является причиной внезапной сердечной смерти (ВСС), в том числе и у молодых людей.

Есть и психологический момент, объясняющий большую тяжесть поступающих в праздничные и послепраздничные дни больных. В обычное время, ощутив недомогание, человек, как правило, сразу же обращается к участковому терапевту, или вызывает скорую помощь. В праздник, что понятно, никому не хочется выезжать из дома, расставаться с родственниками и гостями, прерывать веселье, а, кроме того, прием алкоголя может маскировать болевой синдром, поэтому человек затягивает обращение за помощью до того момента, когда ему становится совсем плохо. Новогодние праздники самые длительные, вызывающие

наибольшие ожидания и предвкушения, и, к сожалению, наибольшие злоупотребления.

Мне хотелось бы пожелать не только нашим пациентам, и людям, которые считают себя здоровыми, в канун праздников уделять больше внимания прогулкам на свежем воздухе, дозированным физическим нагрузкам, отдыху, общению с близкими, которое совсем не подразумевает прием алкоголя. Почаще радовать себя свежими соками, овощами, фруктами. И тогда вы получите не только заряд бодрости и здоровья, но и приятные праздничные воспоминания.

А.В. Редькин, Р.А. Гридасова, Е.Г. Спиглазова.