

Моради Х.

СЕРДЦЕ – НЕУТОМИМЫЙ ТРУЖЕНИК

Научный руководитель ст. преп. Громова О.И.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Неутомимый труженик. Так можно охарактеризовать сердце – один из важнейших органов, без которого не может жить ни одно живое существо. Не останавливаясь ни на секунду, оно работает, не зная покоя. Любой сбой в его работе сразу же отражается на нашем самочувствии и даже может привести к серьезным проблемам.

Цель работы – выявить причины, которые вызывают у людей заболевания сердечно-сосудистой системы.

По данным ВОЗ, ежегодно сердечно-сосудистые заболевания уносят больше жизней, чем рак, СПИД и другие заболевания вместе взятые. Высокий уровень смертности от сердечно-сосудистой патологии зафиксирован в странах Восточной Европы, Центральной Азии, Ближнего Востока, Южной Америки и Африки.

Возникает вопрос, почему в век стремительного развития научно-технического прогресса, повышения уровня жизни людей, внедрения новейших медицинских достижений в практику обследования и лечения мы наблюдаем увеличение количества людей, страдающих от артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца и умирающих от инфарктов и инсультов.

Русский профессор медицины М.Я. Мудров говорил: «В болезнях надобно с корня начинать лечение...». Решение проблемы, на наш взгляд, нужно искать в «корнях», т.е. уделять серьезное внимание профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, в изменении, в первую очередь, своего отношения к жизни, которая полна стрессов. А ведь именно постоянные стрессовые ситуации ухудшают протекание психофизиологических функций организма, изменяют работу всех систем организма, что приводит к повышению давления.

Другой немаловажной проблемой является малоподвижный образ жизни. Неизрасходованная энергия, полученная в результате обмена веществ, накапливается в виде липидов, которые вызывают ожирение. А оно, в свою очередь, существенно затрудняет работу нашего сердца и приводит к развитию гипертонии.

Несбалансированное питание с большим количеством соли и сахара также является причиной гипертонии. Конечно, врачи не призывают отказаться от них вообще. Но ограничить их употребление необходимо.

Правильное питание заключается в отказе от употребления продуктов, которые содержат трансжиры и углеводы. Трансжиры содержат молекулы с измененной структурой, которые закупоривают мембраны клеток, перекрывая доступ питательных веществ из межклеточной жидкости, и клетка теряет способность очищаться от токсинов.

Борьба с вредными привычками, оказывающими пагубное влияние на работу сердца, продолжает оставаться актуальной и сегодня. Употребление алкоголя вызывает уменьшение силы сердечных сокращений и нарушение сердечного ритма. Никотин, содержащийся в сигаретах, вызывает сужение сосудов, в результате чего сердце и головной мозг не получают нужного количества кислорода и питательных веществ.

Таким образом, мы пришли к выводу, что основные факторы, приводящие к нарушению работы сердца и заболеваниям сердечно-сосудистой системы, – это высокий уровень холестерина, обусловленный неправильным питанием, высокое давление, вызванное постоянными стрессами, низкой двигательной активностью, употреблением алкоголя и курения. Решение данной проблемы во многом зависит от самого человека, от его желания, силы воли, готовности изменить свой привычный образ жизни и отношение ко всему, что его окружает.