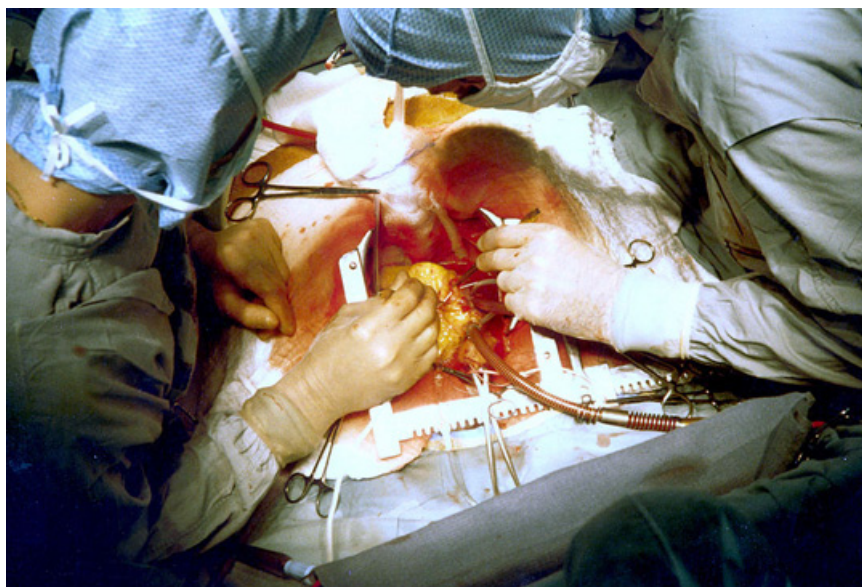


Впечатлительное сердце

Сердечно-сосудистые заболевания, по статистике, являются первой причиной смертности в нашей стране — на них приходится 55% от общего числа умерших. И виноваты здесь не только наследственность, алкоголь и неправильное питание. Сибирские ученые установили, что огромную роль в развитии этих недугов играют психосоциальные факторы, в том числе — экономика.



В 1969 году многие страны Европы обратились во Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ) с просьбой определить реальный уровень распространения сердечно-сосудистой патологии (выяснилось, что он в 4-5 раз выше, чем показывала официальная статистика). В связи с этим в 1970 году (в России — в 1977) была запущена программа «Регистр острого инфаркта миокарда». Она подразумевала определение точной заболеваемости и летальности жителей какого-либо населенного пункта и оценку эффективного лечения. Проект оказался действенным — благодаря ему смертность в стационаре удалось снизить в 2 раза. Однако полученные результаты вызвали новые вопросы. Например, почему в 80-х годах в некоторых странах количество страдающих этим недугом резко уменьшилось, хотя к этому не было никаких предпосылок?

В результате в 1983-м году возникла новая программа по мониторингу тенденций и факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний в различных странах — «MONICA» (multinational MONItoring of trends and determinants of CARDiovascular disease), в рамках которой начали работать 28 центров по всему миру (В бывшем СССР их было три — в Москве, Каунасе и Новосибирске, сейчас остался только у нас). СО РАМН включили в этот проект потому, что здесь уже работала программа ВОЗ «Регистр острого инфаркта миокарда».

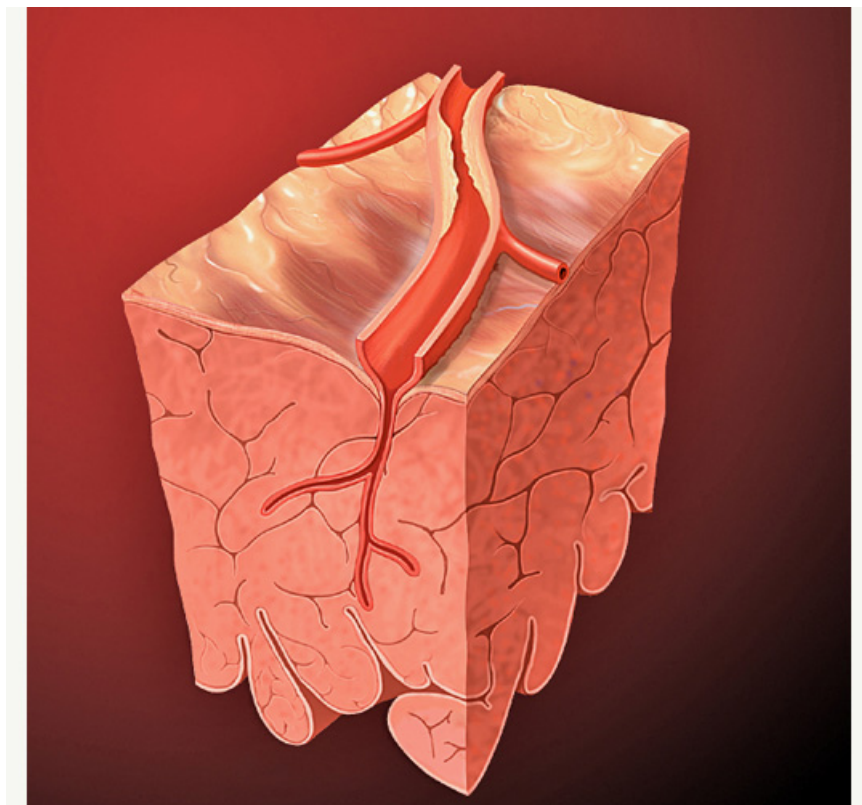
Проект осуществлялся следующим образом: в 1983 году в некоторых районах города провели кроссекционные исследования (одномоментное комплексное обследование случайной выборки населения 2-10 тыс. человек, включающее осмотр, сбор всевозможных анализов, анкетирование и т.д.). Затем их повторили еще два раза (в 1988 и 1994 годах) и сравнили результаты.

Исследования ученых показали, что в Новосибирске заболеваемость инфарктом и инсультом — одна из самых высоких в мире, так же как и уровень факторов риска, которые приводят к ним. К тому же в отдельные годы (1988, 1994-й 1998) она резко возрастала. «Откуда взялась эта сверхсмертность — особенно, в 94 году? Сначала всё сваливали на алкоголь. Но когда мы начали разбираться, то увидели, что динамики по основным причинам сердечно-сосудистых заболеваний (артериальное давление, холестерин, избыточный вес, курение, спиртные напитки) нет. И тогда мы обратились к результатам подпрограммы «MONICA-психосоциальная», которые до этого даже не анализировали. Оказалось, что в годы, когда участились случаи инфаркта миокарда, резко увеличилась напряженность в популяциях. Подпрыгнули (почти в два раза!) отрицательные аффективные состояния, так называемые психосоциальные факторы — депрессия и немотивированная

личностная тревожность, которая является проявлением стресса. Последняя вместо обычных 35% в 88-м году стала составлять уже 45%, а в 94-м — 54%. Мы бы, может быть, и не обратили внимания на эти процессы, но они затронули все слои общества», — рассказывает руководитель Межведомственной лаборатории эпидемиологии сердечно-сосудистых заболеваний СО РАМН и лаборатории психологических и социальных проблем терапевтических заболеваний НИИ терапии и профилактической медицины СО РАМН, доктор медицинских наук Валерий Васильевич Гафаров.

Бум сердечно-сосудистых заболеваний нетрудно связать с конкретными событиями: 1988 год — начало перестройки, 1994 — последствия шторма Белого дома в конце 1993, ну а в 1998 — дефолт.

Как рождается стресс



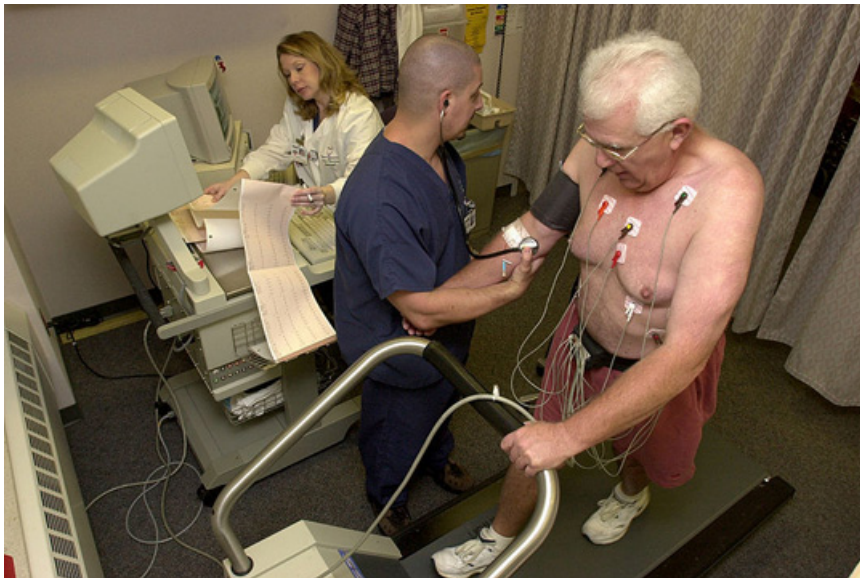
С медицинской точки зрения тревога (по теории Селье) — это физиологическая реакция организма, которая не происходит на уровне коры головного мозга, а включается автоматически. Во время стресса выбрасывается целый гормональный каскад, в результате чего вырабатывается адреналин, суживаются сосуды, учащается сердцебиение, организм готовится либо к борьбе, либо к бегству. Когда эта физиологическая реакция переходит в патологическую, она становится психосоциальным фактором, который влияет на здоровье человека.

Приведем простой пример. Тигр сидит в засаде, а затем, чтобы догнать добычу, за какие-то 20 секунд развивает скорость 50 км/ч (если за это время цель не достигнута, животное тут же падает — у него не хватает резерва бежать дальше). Как раз это и есть реакция борьбы, сопровождающаяся всеми вышеперечисленными симптомами — повышением давления, учащением сердцебиения и т.д. Когда зверь пускается в погоню, у него срабатывает мышечный механизм, и в это время выделяется специфический фермент, который начинает нейтрализовать продукты повышенного биологического напряжения. Тигр жив, у него восстанавливается энергетика клетки, и он ждет следующую жертву.

Что же у человека? Когда случается стрессовое событие, гормональный выброс есть, а инактивации не происходит — мышцы не задействованы. И тогда все эти гормоны начинают бить по самому организму. Нарушается метаболизм, холестерин лезет вверх (это ведет к утолщению стенок сосудов, а значит — к инфаркту или инсульту), происходят сбои в углеводном (повышение глюкозы — прямая дорога к сахарному диабету) и в пуриновом обмене (подагра). В результате возникает заболевание.

Инфаркт миокарда случается не только из-за поражения сосудов, но и из-за их спазмов, которые вследствие стресса могут возникать и у практически абсолютно здорового человека. Именно в таких случаях чаще всего происходит внезапная смерть на догоспитальном этапе, и нередко — в молодом возрасте.

Вываться из порочного круга



Обнаружив такие впечатляющие результаты подпрограммы «MONICA-психосоциальная», ученые начали проводить когортные исследования (когда одна и та же группа изучается на протяжении длительного времени). Например, взяли из выборки только здоровых лиц, у которых был высокий уровень психосоциальных факторов, и отслеживали их состояние в течение 25 лет — с 83 по 2008 год. И оказалось, что у таких людей риск возникновения острого инфаркта миокарда в 4-5 раз выше, чем у остальных. Более того, была обнаружена тесная взаимосвязь между промежутком времени, в течение которого человек регулярно испытывал стресс, и определенным сердечно-сосудистым заболеванием, в результате возникающим. Например, инсульт и артериальная гипертензия развиваются в течение пяти лет, а вот чтобы заработать инфаркт миокарда — понадобится 10-20. Когда ученые наложили свои графики на реальные события, оказалось, что все совпадает: наиболее высокий уровень тревоги был выявлен у людей 25-34 лет, а в 43-54 года они уже умирали от инфаркта.

«Немотивированная тревожность связана с неустойчивой экономической обстановкой, — утверждает Валерий Васильевич. — Человек не знает, на что ему надеяться, чем заниматься. Он замыкается в себе, становится подозрительным, почти в каждом видит врага, конкурента, что снова вызывает гормональные стрессы. В результате возникает порочный круг, разорвать который без посторонней помощи уже практически невозможно. То же самое и с депрессией. Профилактикой этих патологий никто серьезно не занимается. А между тем, их распространенность очень велика. Например, высоким уровнем тревоги сегодня обладают 55% мужчин и 68% (!) женщин».

Один из наиболее эффективных методов нивелирования действия психосоциальных факторов — социальная поддержка. Она делится на индекс близких контактов (семья) и индекс социальных связей (преимущественно работа, положение в обществе). В России эти показатели оказались очень низкими. «Сейчас потихоньку начали развиваться разнообразные центры, где человек может получить дополнительные контакты: церковь, спортивные секции, клубы по интересам — это немного улучшает ситуацию, — рассказывает ученый. — Однако возникает другая проблема — бизнес, который сам по себе не подразумевает никакой профилактики психосоставляющих. Та же конкуренция, которая на Западе является здоровым соревнованием, у нас выступает как повреждающее обстоятельство».

Борьба с этой проблемой — задача не только медиков. Чтобы ее решить, по мнению Валерия Гафарова, необходим союз трех властей: законодательной, исполнительной и общественной. Без их вмешательства профилактика сердечно-сосудистых заболеваний обречена на провал. Ученый отметил, что в Евросоюзе уже действует хартия «Здоровье», которая обязывает правительства оказывать влияние на различные сферы общественной жизни.

Наука же развивается в подвластных ей областях. У всех респондентов, проходящих через программу «MONICA», в НИИ терапии и профилактической медицины изучали гены. Выяснилось, что между сердечно-сосудистыми заболеваниями и психо-социальными факторами есть еще и связь на уровне ДНК. Например, оказалось, что люди с длинными цепочками дофамина более склонны к развитию высокого уровня тревоги, чем с короткими.

«Сейчас мы перешли к исследованию людей, у которых субстраты стресса запрограммированы генетически. Мы начинаем изучать структуру врожденных нарушений личности, чтобы узнать, при каких из них развиваются аффективные состояния. Если удастся выявить взаимосвязь, можно будет вести профилактику сердечно-сосудистых заболеваний уже с детства», — рассказывает Валерий Гафаров.

Фото: 1,3 — [wikipwdia.org](https://en.wikipedia.org/) (public domain), 2 — [Patrick J. Lynch, medical illustrator, wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Patrick_J._Lynch) (лицензия: [Creative Commons Attribution 2.5 Generic](https://creativecommons.org/licenses/by/2.5/))

Источник: [COPAN.info](https://copan.info)

Автор: Диана Хомякова © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, РОССИЯ 👁 3048 06.04.2014, 15:21 📄 579

URL: <https://babr24.com/?ADE=124839> Bytes: 9651 / 9358 [Версия для печати](#)

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)