Тахикардия - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Наиболее распространенной неинфекционной патологией во всех странах мира являются болезни системы кровообращения. По результатам эпидемиологических исследований конца[Показать полностью…](https://m.vk.com/wall-51921429_17725) 90-х годов XX века эксперты ВОЗ пришли к заключению, что повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя является одним из факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у здоровых людей.
Согласно национальным рекомендациям Всероссийского научного общества кардиологов ЧСС в покое у взрослого здорового человека должна быть не более 80-85 ударов в минуту и соответствовать частоте пульса. Оптимальное значение пульса взрослого человека в состоянии покоя составляет от 60 до 80 ударов в минуту, при этом конкретный показатель ЧСС у каждого человека индивидуален и зависит от:

* пола, у женщин нормальные значения ЧСС более высокие, чем у мужчин, что объясняется специфическими особенностями гормонального и эмоционального фонов;
* возраста - у взрослых людей нормальное значение ЧСС с возрастом увеличивается: в возрасте до 50 лет среднее нормальное значение составляет 70 ударов в минуту, в возрасте 50-60 лет -74 удара в минуту и 79 ударов в минуту у лиц старше 60 лет;
* образа жизни, в том числе физической активности - у тренированных людей показатель пульса ниже, чем у ведущих малоподвижный образ жизни, и наличия вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем);
внешних факторов - ЧСС повышается при недосыпании, нервном напряжении, после обильного приема пищи, повышении температуры окружающей среды и пр.

Увеличение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя более 90 ударов в минуту - это тахикардия. В зависимости от причин возникновения различают физиологическую и патологическую тахикардию.
Физиологическая тахикардия возникает при эмоциональных, физических нагрузках, высокой температуре и влажности воздуха, нахождении в жарких и душных помещениях, злоупотреблении тонизирующими напитками (крепкий чай, кофе, энергетические напитки), приеме некоторых лекарственных препаратов, курении или приеме алкоголя. У здоровых людей физиологическая тахикардия является приспособительным механизмом и при устранении внешнего раздражителя ЧСС возвращается к нормальным показателям в течении 5 минут.
Патологическая тахикардия возникает при сердечно-сосудистых, эндокринных, острых инфекционных, онкологических и других заболеваниях и сопровождающих их состояниях (обезвоживание, большая кровопотеря, шоковые состояния, болевой синдром и др.) или при нарушении функционирования вегетативной нервной системы.
Таким образом, тахикардия в состоянии покоя чаще всего является симптомом какого-либо заболевания и требует медицинского обследования. При тахикардии сердце работает с повышенной нагрузкой и не успевает наполниться кровью в необходимом объёме, кровоснабжение всех органов ухудшается, и развивается кислородное голодание. Страдают почки, органы зрения и желудочно-кишечного тракта, центральная и периферическая нервная системы, осложняется течение имеющихся заболеваний. Сердечная мышца постепенно «изнашивается», в результате чего может развиться сердечная недостаточность. Кроме того, существует опасный для жизни вид тахикардии, поэтому визит к врачу откладывать нельзя.
Когда необходимо обращаться к врачу?
• При постоянном сердцебиении в покое (ЧСС более 80 ударов в минуту);
• При разных промежутках времени между пульсовыми ударами при подсчете пульса;
• При разном значении пульса на левой и правой руке;
• При обмороках, эпизодах потери сознания;
• При боли в груди, ощущении «перебоев» в работе сердца;
• При тахикардии после кровопотери, рвоты, диареи;
• При сочетании тахикардии с одышкой, головокружением, бессонницей, частой головной болью, повышением артериального давления, повышенной потливостью, дрожью в руках;
• Если тахикардия возникает даже при незначительной физической нагрузке и не проходит в течение 5 минут;
• При внезапно начавшемся приступе тахикардии или повторяющихся приступах.
Приступ тахикардии проявляется следующими симптомами: в течение нескольких минут ЧСС резко возрастает и может достигать 150-200 ударов в минуту, сопровождаться потливостью, слабостью, чувством страха.
Чтобы облегчить приступ тахикардии:
Расстегните воротник одежды, откройте форточку или балкон, глубоко вдохните и очень медленно выдохните; дышите так в течение 5-10 минут. Затем задержите дыхание и как бы «протолкните» воздух в низ живота, - это стимулирует блуждающий нерв, в результате чего сердцебиение замедлится;
Примите корвалол или валокордин: 15-20 капель препарата растворите в половине стакана воды комнатной температуры;
Умойтесь холодной водой, прилягте на высокую подушку, положите на лоб полотенце, смоченное в холодной воде, постарайтесь расслабиться;
Закройте глаза и одновременно надавливайте на глазные яблоки в течение 2-3 минут: 10 секунд надавливаете, 10 секунд перерыв;
Найдите правую сонную артерию (непосредственно под челюстью, в этом месте она соединяется с шейной артерией) и осторожно, без нажима помассируйте её. Этот приём также стимулирует блуждающий нерв и замедляет сердцебиение.
Если состояние не улучшилось, ЧСС не снижается, появилось головокружение, чувство нехватки воздуха, потемнело в глазах, вызывайте скорую помощь.
Существует ли профилактика тахикардии?
Кроме индивидуальных биологических факторов (пол и возраст), на уровень ЧСС влияют образ жизни и факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина в крови, курение, ожирение, сахарный диабет, низкий уровень физической активности. Следовательно, профилактика тахикардии у здоровых людей – это здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек и медицинское наблюдение.
Соблюдайте режим труда и отдыха, ведите размеренный образ жизни, научитесь управлять стрессовыми ситуациями. Наша вегетативная нервная система является «посредником» между центральной нервной системой и сердцем. Значение психоэмоционального фактора очень велико: во время стресса происходит выброс адреналина, который усиливает сердцебиение, повышает артериальное давление, температуру тела и увеличивает ЧСС. Сбалансированное питание обеспечит организм необходимыми для нормальной работы сердца микроэлементами калием и магнием. Большое количество этих микроэлементов содержится в овощах, фруктах, орехах (кроме арахиса), бобовых, отрубях. Ужинайте не позднее, чем за 3 часа до сна: еда непосредственно перед сном и употребление острых соусов и специй провоцируют возникновение ночного приступа тахикардии. Не злоупотребляйте сладостями и не перекусывайте ими вместо полноценной еды. Реклама сникерса «съел - и порядок!» - это реклама, а не призыв к действию. В ответ на поступление большого количества углеводов в кровь поджелудочная железа выделяет гормон инсулин, глюкоза быстро усваивается организмом, и её содержание снова резко снижается. Чтобы «достать» глюкозу из «депо» надпочечники выделяют гормон адреналин, который резко увеличит скорость сердцебиения.
Не злоупотребляйте кофе, крепким чаем, шоколадом, откажитесь от употребления энергетических напитков, кока-колы.
Занимайтесь физической культурой, ходите пешком в удобном для вас темпе. Регулярные физические упражнения повышают устойчивость сердца и сосудов к избытку адреналина в крови. Частота пульса во время занятий повышается, а после занятия устанавливается на более низком значении. Необходимо следить, чтобы пульс во время занятий не превышал максимально допустимого для вашего возраста значения. Чтобы определить максимальную частоту пульса, из 220 вычтите возраст в годах. Например, для человека 50 лет максимальный пульс при физической нагрузке 170 ударов в минуту. Здоровые взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью (ходьба, плавание, танцы и т.д.) 150 минут в неделю (2 часа 30 минут). Избавьтесь от вредных привычек. Алкоголь и курение отрицательно влияют на работу сердечной мышцы. Эти вещества вызывают спазм мелких сосудов – капилляров и артериол, в результате чего повышается артериальное давление и развивается кислородное голодание сердечной мышцы. Тахикардия становится постоянной, и развиваются заболевания сердечно-сосудистой системы.
Следите за здоровьем. Контролируйте свой вес, не реже 1 раза в год проходите обследования (ЭКГ, уровень глюкозы крови, уровень холестерина). Не отказывайтесь от профилактических осмотров и предложения пройти диспансеризацию.

 Врач - кардиолог Бабаева Е.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_