

## Не такий жахливий стрес, як реакція на нього

*Прес-конференція кардіологів України «Стрес та серцево-судинні хвороби»*

Нестабільність політичної ситуації в країні негативно впливає на здоров'я українців, насамперед призводячи до виникнення різноманітних стресів та загострення хронічних серцево-судинних хвороб. Вітчизняні кардіологи вже б'ють на сполох: з листопада 2013 року серйозно зростає кількість пацієнтів з інфарктом міокарда.

І хоча фахівці кажуть, що стрес – невід'ємна частина життя сучасної людини, його ніяк не уникнути, проте реагувати на нього потрібно «правильно», точніше – вчитися ним управляти. Тому за ініціативою президії Асоціації кардіологів України 12 березня 2014 року в приміщенні ДУ «Національний науковий центр «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України було проведено вище зазначену прес-конференцію.

Президент Асоціації кардіологів України, директор ДУ «Національний науковий центр «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України, академік НАМН України Володимир Коваленко наголосив, що Асоціація кардіологів України та лікарі-кардіологи завжди знаходилися на провідних позиціях щодо вдосконалення надання медичної допомоги населенню нашої держави. Сьогодні, коли Україна перебуває у складному соціально-політичному становищі, у наших співгромадян формується як гострий, так і хронічний стрес, що негативно впливає на стан їх здоров'я. Зовсім нещодавно було започатковано ініціативу, яка стосується участі медичної спільноти в русі за єдність і цілісність нашої держави, а також її суверенність. Наразі є багато доказів того, що стрес має прямий зв'язок із виникненням і подальшим розвитком серцево-судинних захворювань (ССЗ), таких як артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця (ІХС), аритмія тощо.

Далі академік представив свою доповідь на тему «Стрес як загальна медико-соціальна проблема кардіології України». Він дав визначення поняття «стрес», а також розповів про його види.

Стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на сильну дію подразника ззовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Існують такі види стресу: інформаційний, емоційний, фізіологічний та посттравматичний. Останній наразі є дуже актуальним. Посттравматичний стрес – це психологічний стан, що виникає в результаті ситуації, перебування в якій виходить за межі повсякденного досвіду, загрожує фізичній ціліс-

ності суб'єкта або інших людей і травмує психіку людини. Цей вид стресу може бути пов'язаний із воєнними діями, природними катастрофами, деякими тяжкими захворюваннями.

Активність симпатичної нервової системи у період стресу характеризується збільшенням виділення «стресових» гормонів, підвищенням частоти серцевих скорочень, артеріального тиску. При цьому виникають органічні зміни в серці, можливо виникнення аритмії та ішемії. Також складаються умови для розвитку тромбозу, появи/прогресування атеросклерозу, ІХС. Такий комплекс фізіологічних та патоморфологічних змін призводить до розвитку й прогресування більшості ССЗ. Встановлено прямий зв'язок між рівнем стресу, показниками середньодобового артеріального тиску й частотою серцевих скорочень.

Доповідач виділив також стрес-індуковану артеріальну гіпертензію – це гостре підвищення артеріального тиску під впливом психоемоційних факторів. Вона може виникати у людей з нормальними показниками артеріального тиску і у тих, хто має артеріальну гіпертензію. Тому поширення і загострення проблеми виникнення артеріальної гіпертензії є актуальною проблемою сьогодення. Найбільш типовими ССЗ, що виникають в результаті адаптації організму до стресових чинників, є гіпертонічна хвороба та ІХС.

За словами президента Асоціації кардіологів України, нині актуальним для населення країни є посттравматичний стресовий розлад, що включає сукупність психічних порушень, які виникають після травматичної дії факторів зовнішнього середовища. Основними проявами даної патології є стійке підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, м'язовий тремор, підвищена чутливість до зовнішніх подразників, що нагадують про перенесену травму. Є багато даних, згідно з якими посттравматичний стресовий розлад напряму впливає на розвиток ССЗ, а також призводить до їх загострення.

Академік також підкреслив, що наслідки стресу, який громадяни отримали в останні декілька місяців, можуть мати негативний вплив на їх здоров'я протягом наступних років їх життя. Також страждають і діти, що знаходяться в середовищі стресу, і через батьків, телебачення або інший соціальний вплив, на жаль, залучені до надзвичайних подій, що відбуваються в нашій країні.

Наразі із впливом хронічного стресу пов'язують також розвиток депресії. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) депресія посідає 4-е місце серед всіх захворювань



за поширеністю в світі, а в 2020 році вона посідатиме 2-е місце в структурі головних причин інвалідизації та смерті, поступаючись лише ІХС.

Головний кардіолог МОЗ України, завідуючий відділом симптоматичних гіпертензій ДУ «Національний науковий центр «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України, професор Юрій Сіренко представив доповідь на тему «Стрес і артеріальна гіпертензія». Сучасне оточення людини відрізняється від того, яке було декілька тисяч років тому й навіть сто років тому, але не варто думати, що створення більш комфортних умов для проживання або роботи сприяє усуненню негативного впливу факторів зовнішнього середовища. Так, психологічний і фізичний стрес, стрес на роботі, забруднення навколишнього середовища впливають на стан здоров'я людини загалом і на стан серцево-судинної системи зокрема, призводять до стійкого підвищення артеріального тиску.

Доповідач надав інформацію про те, як відбувається підвищення артеріального тиску й змінюється стан серцево-судинної системи під впливом стресу. Так, при стресі відбуваються зміни деяких фізіологічних параметрів: зростає частота серцевих скорочень, прискорюється дихання, виникають зміни тонуусу гладеньких м'язів, в тому числі шлунково-кишкового тракту, змінюється діаметр зіниць, підвищується артеріальний тиск і вміст глюкози у крові. Все це призводить до того, що організм переходить у стан готовності до виживання в екстремальній ситуації. Проте коли це відбувається щодня – настає виснаження механізмів, які відповідають за функціонування серцево-судинної системи у стані стресу, а також відбуваються патологічні зміни (в будь-яких органах, пов'язаних із регуляцією кровообігу). Це все може призвести до хронізації процесу підвищення артеріального тиску.

Завідуючий відділом реанімації та інтенсивної терапії ДУ «Національний науковий центр «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України, член-кореспондент НАМН України Олександр Пархоменко підкреслив, що за попередніми даними за останні 3 місяці 2013–2014 років (грудень, січень, лютий) спостерігається збільшення кількості випадків розвитку гострого інфаркту міокарда, що, в свою чергу, безпосередньо пов'язано із соціальною напругою і довготривалим стресом, в якому перебувають громадяни нашої країни.

Фактори, які викликають стрес, впливають на поведінку людини, а також на патофізіологічні механізми її організму, що призводить до загострення ІХС внаслідок прогресування атеросклерозу. У більшості випадків це стосується впливу хронічного стресу.

Доповідач наголосив, що незважаючи на те, яким чином було отримано стрес (на роботі, вдома тощо), із підвищенням кількості стресових ситуацій у житті зростає ризик виникнення гострого інфаркту міокарда.

Також наслідком хронічного стресу є психоемоційний розлад поведінки, депресивний синдром та стан тривоги. Він зазначив, що у людей із такими розладами ризик розвитку інфаркту міокарда зростає на 56%. Згідно зі статистичними даними у 25–75% людей, які перенесли гострий інфаркт міокарда, відзначалися симптоми психоемоційного розладу.

Завідуючий відділом атеросклерозу та хронічної ішемічної хвороби серця ДУ «Національний науковий центр «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України, професор Михайло Лутай представив доповідь про те, як стрес впливає на загострення хронічної ІХС.

За статистикою гострий стрес викликає ішемію у 30–60% пацієнтів з ІХС, провокує раптову стенокардію, а також знижує ефективність антиангінального лікування. Епідеміологічні дані підтверджують, що у вразливих осіб і пацієнтів з ІХС гострий стрес може призвести до виникнення інфаркту міокарда, аритмії і раптової смерті. Проте більш негативний вплив на стан серцево-судинної системи має хронічний стрес або дистрес. Слід також враховувати індивідуальні особливості людини, оскільки є дуже вразливі до дії стресу особи, а є й такі, хто реагує на стрес більш спокійно.

Довготривалий стрес викликає виснаження компенсаторних механізмів в організмі людини, внаслідок чого виникає патологічна реакція на стрес, що призводить до прогресування атеросклерозу коронарних артерій і пришвидшеного розвитку ІХС. Також призводить до розвитку ІХС й більш тяжкого її перебігу депресивний стан людини. Відомо, що депресія підвищує ризик розвитку ІХС у 1,2–4,5 рази.

Так, психологічні фактори, які призводять до появи хронічного стресу або депресії, можуть бути пов'язані з розвитком ІХС та її перебігом. Є також дані, що контроль стресу у пацієнтів після перенесеного інфаркту міокарда на 50% знижує ризик смерті та виникнення повторного інфаркту міокарда протягом року. В свою чергу, 4-місячна програма з контролю стресу знизила ризик виникнення серцево-судинних ускладнень на 74%. Доповідач наголосив, що найкращим інструментом у боротьбі зі стресом є фізичні навантаження.

Завідуючий відділом аритмії серця ДУ «Національний науковий центр «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України, професор Олег Сичов розповів про те, як стрес впливає на розвиток аритмії та призводить до збільшення кількості випадків раптової смерті. Оскільки під дією стресу збільшується кількість відповідних гормонів, під їх впливом відбувається підвищення частоти серцевих скорочень, спазм периферичних судин, розлад ендотеліальної функції та активація системи згортання крові, що призводить до розвитку тромбозу, ішемії, патологічної збудливості міокарда і як наслідок – до виникнення фатальної аритмії. Доповідач наголосив, що в період підвищеного стресу важлива медикаментозна профілактика фатальної аритмії, а також корекція серцево-судинних патологічних станів, терапія тривоги й депресії.

*Підготувала Віра Фазлєєва*