

Автор: П.Ребенок, заведующий ПНД



Что такое сердечно-сосудистые заболевания?

Это группа болезней сердца и кровеносных сосудов. Вот некоторые из них:

артериальная гипертензия – повышенное артериальное давление;

ишемическая болезнь сердца – изменения в кровеносных сосудах, снабжающих кровью сердечную мышцу, приводящих к инфаркту миокарда;

болезни сосудов головного мозга – поражение сосудов, снабжающих кровью мозг, приводящее к инсульту.

Инфаркты и инсульты происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов тромбом, который препятствует поступлению крови к сердцу или мозгу.

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире.

Что такое депрессия?

Депрессия – это заболевание, характеризующееся расстройством настроения более 2-х недель, которое имеет различные проявления:

- подавленное настроение, тревога и раздражительность, снижение или утрата интереса к окружающему, неспособность получать удовольствие от жизни;
- нарушение сна и аппетита, повышенная утомляемость, пассивность;
- трудность концентрации внимания, снижение работоспособности, нерешительность;
- негативные мысли о себе и смысле жизни;
- злоупотребление алкоголем.

Какие причины депрессии?

Причины депрессии разнообразны. Это стрессы, проблемы, изменение жизненных ситуаций. Причиной депрессии могут быть различные хронические заболевания, например, болезни сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистые заболевания и депрессия.□

При ишемической болезни сердца риск заболеть депрессией возрастает на 25 %. После инфаркта миокарда депрессия встречается у половины больных. Депрессия и ишемическая болезнь могут усиливать друг друга. Наличие депрессии у больных с сердечно-сосудистой патологией увеличивает риск смерти на 15%.

□

Как лечить депрессию?

Лечение депрессии при сердечно-сосудистых заболеваниях требует особого внимания. Прежде всего, обратитесь к врачу и расскажите ему о своих жалобах. Не пытайтесь устранить симптомы депрессии при помощи алкоголя, сигарет и кофе. Они лишь ухудшат Ваше состояние. Обеспечьте достаточный ночной сон (7-8 часов).

Ежедневно делайте физические упражнения (ходьба, зарядка, пешие прогулки). Для лечения депрессии при сердечно-сосудистых заболеваниях требуется назначение антидепрессантов.