

Врач-кардиолог АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), к.м.н. Денис Соколов предупредил о т.н. синдроме разбитого сердца, также известном как синдром Такоцубо, который может развиваться после сильного эмоционального стресса. Это состояние смертельно опасно, внешне схоже с сердечным приступом, но имеет иную природу.

Синдром Такоцубо «имитирует» сердечный приступ, но на самом деле провоцирует его сильный эмоциональный или физический стресс, приводящий к временному ослаблению сердечной мышцы. Тяжёлые психологические травмы, такие как смерть близкого человека или хронические проблемы со здоровьем, являются распространёнными триггерами. Причём женщины в постменопаузе более восприимчивы, хотя мужчины тоже страдают, но реже.

У мужчин, у которых развивается этот синдром, могут наблюдаться более серьёзные осложнения, чем у женщин, возможно, из-за физиологических, гормональных и эмоциональных различий. По словам Соколова, у мужчин в возрасте 60–64 лет синдром разбитого сердца чаще развивается из-за физического стресса, например, после операций или инсультов, что может усугублять симптоматику.

Кардиолог объяснил, что для предупреждения синдрома разбитого сердца необходимо снизить уровень стресса и развивать навыки преодоления трудных ситуаций, причём эффективными являются такие методы борьбы со стрессом, как йога и медитация. Врач отметил, что укрепление социальных связей, регулярные медицинские осмотры, обращение за поддержкой к семье и друзьям способствуют эмоциональной стабильности. К тому же при эмоциональных трудностях рекомендуется работа с психологом.

«Здоровый образ жизни, включающий сбалансированную диету, умеренные физические нагрузки, полноценный сон, отказ от курения и алкоголя, снижает риск развития синдрома разбитого сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний. Использование методов релаксации, таких как дыхательные упражнения и тёплые ванны, также может быть полезно для борьбы со стрессом и укрепления общего здоровья сердца», — пишут «Известия».

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.