



# Когда и почему болит сердце? Что делать, когда сердце заболело впервые?

Как Вы понимаете, сердце в норме болеть не должно?!

## Причины, по которым может болеть сердце Стресс

Во время стресса и длительных переживаний, в кровь выбрасывается гормон стресса – адреналин, который вызывает сужение и спазм сосудов. Это приводит к нарушению кровообращения и проявляется учащенным сердцебиением, чувством нехватки воздуха, дискомфортом, тяжестью за грудиной, покалывающей болью в области соска левой груди, ощущением «комка в горле» или «камня на душе». Эти ощущения усиливаются при волнении и не связаны с физической нагрузкой.

### Гормональные нарушения

Чаще у молодых женщин во время или за 1 неделю до менструации, происходит гормональная перестройка организма и могут появиться колющие боли в области сердца, усиливающиеся на вдохе.

У женщин в период климакса, также происходит перестройка гормонального фона, что может проявляться различными болями в области сердца (колющие, давящие, сжимающие). Неприятные ощущения в сердце могут быть связаны с нестабильностью артериального давления (гипертония и гипертонические кризы), что часто встречается в период климакса.

### Вегетососудистая дистония (ВСД)

Это одна из частых причин возникновения болей в области сердца. Боли в груди при (ВСД) могут иметь различный характер и имитировать различные заболевания (приступы стенокардии, инфаркт миокарда). Боль сердце при (ВСД) не связана с физической нагрузкой и прием нитроглицерина не приносит облегчения.

### Нарушение биоритмов

Ночные смены, недостаточный дневной отдых, смена часовых поясов, в таких ситуациях человек испытывает эмоциональную нагрузку, что неблагоприятно отражается на сердце. Сердце и сосуды работают 24 часа в сутки и испытывают определенную нагрузку, после чего возникает спазм сосудов и повышение артериального давления. Появляются колющие, давящие боли в области сердца или ощущение дискомфорта за грудиной.

### Перемена климата

Изменение климата, перепады атмосферного давления (при авиа перелетах) вызывает определенный стресс для сердечно-сосудистой системы (увеличивается частота сердечных сокращений, учащается пульс, усиливается эмоциональное возбуждение), все это провоцирует спазм сосудов и может проявляться дискомфортом за грудиной, тяжестью в области сердца, колющими и сжимающими болями в груди.

### Прием алкогольных напитков

Превышение нормы выпитого или длительное и систематическое употребление алкоголя (запой), пагубно сказываются на Вашем сердце. Алкоголь, поступая в кровь, уже через 2 минуты вызывает увеличение частоты сердечных сокращений (более 100 в минуту), повышает выработку адреналина, что ведет к повышению потребности миокарда (сердечной мышцы) в кислороде и заставляет сосуды обеспечивать сердце еще большим количеством крови.

В состоянии алкогольного опьянения или при выходе из запоя, увеличивается нагрузка на сердце, оно перекачивает большие объемы жидкости, да еще со спиртом и токсичными веществами, которые содержатся в алкоголе. Сердцу не комфортно в таком режиме и оно начинает «бастовать», в виде тяжести за грудиной либо нарушения сердечного ритма (аритмии).