

Почему снегопад повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний

Кардиолог Ирина Васильева

В англоязычной литературе существует неофициальный термин «Snow Shoveler's Infarction», описывающий всплеск сердечно-сосудистых катастроф после сильных снегопадов. Причина явления в том, что с точки зрения физиологии, уборка снега - это идеальное комбо из нескольких факторов риска, действующих одновременно:

Гемодинамический стресс: изометрическая + аэробная нагрузка.

В отличие от ходьбы, уборка снега сочетает в себе:

- статическое (изометрическое) напряжение (удержание тяжелой лопаты и напряжение мышц кора вызывают резкий подъем как систолического, так и диастолического АД из-за компрессии периферических сосудов);
- динамическую нагрузку (быстрые движения приводят к резкому росту ЧСС).

В результате этих изменений происходит резкий скачок потребности миокарда в кислороде. Несоответствие потребности и доставки даже при отсутствии критических стенозов (бляшек в коронарных артериях более 70%) может провоцировать инфаркт (это ОИМ 2 типа).

Влияние низких температур

Холод выступает мощным триггером через следующие механизмы:

- Рефлекторная вазоконстрикция (сужение сосудов): вдыхание холодного воздуха и контакт кожи с холодом активируют симпатическую нервную систему, вызывая сужение коронарных артерий.
- Повышение сопротивления сосудов (ОПСС) на холоде заставляет сердце работать против большего сопротивления.
- Холод способствует агрегации тромбоцитов и повышению вязкости крови, что увеличивает риск тромбоза на поверхности нестабильной бляшки.

У пациентов с недиагностированным атеросклерозом резкий подъем АД и ЧСС создает высокое напряжение на эндотелий (внутренний слой сосуда). Это может привести к разрыву покрышки нестабильной атеросклеротической бляшки и инфаркту.

Когда не стоит браться за лопату:

1. Тест лестницей: если вы не можете без одышки и/или боли в груди подняться на 3–4 лестничных пролета;
2. Нельзя выходить из теплого дома и сразу приступать к интенсивной нагрузке на морозе даже людям без известных сердечно-сосудистых заболеваний. Нужна адаптация 5-10 минут;
3. «Бери больше, кидай дальше» здесь лучше не применять. Снег нужно не кидать далеко, а сдвигать в сторону небольшими порциями, используя небольшую и удобную лопату.

Красные флаги: любая тяжесть в груди, челюсти, плече или одышка - немедленное прекращение работы.