



Общество с ограниченной ответственностью «Центр Семейной Медицины ВЕРА»

Адрес: 625000, г. Тюмень, ул. Грибоедова, д. 6, корп. 1/3. Тел/факс (3452) 39-07-07, 39-08-08, 70-70-26
ИНН/КПП 7202234639/720301001 ОГРН 1127232036161 E-mail: tmn.vera@gmail.com

Ожирение и сердце

Ожирение определяется по индексу массы тела (ИМТ) - значению, рассчитанному по росту и весу человека.

В норме ИМТ составляет 18-25, а ИМТ выше 30 говорит об ожирении. Ожирение все в большей степени становится проблемой во многих странах мира, где более 30% взрослых людей страдают ожирением. Ожирение связано с множеством проблем со здоровьем, в том числе с заболеваниями сердца, диабетом, апноэ во время сна, раком и артритом.

Заболевания сердца, связанные с ожирением

Ишемическая болезнь сердца: Ожирение - это фактор риска ишемической болезни сердца (ИБС), которая развивается из-за образования холестериновых бляшек в артериях сердца. Хотя ожирение связано со многими другими факторами риска ИБС, такими как диабет, высокий уровень холестерина, высокое артериальное давление и метаболический синдром, ожирение также является фактором риска ИБС. Риск ИБС выше у людей с «центральной» или «висцеральной» ожирением, сконцентрированным в области живота.

Сердечная недостаточность: Ожирение является фактором риска сердечной недостаточности даже у людей, которые не больны ИБС. Точно неизвестно, как ожирение может вызывать сердечную недостаточность в отсутствие ИБС, но есть 2 основных объяснения. Во-первых, у лиц, страдающих ожирением, как правило, количество крови больше, то есть повышается нагрузка на сердце как насос, что со временем может привести к сердечной недостаточности. Так как сердце работает напряженнее, размер сердечной мышцы увеличивается, такое состояние называется гипертрофия желудочков. Во-вторых, ожирение связано с **апноэ во сне**, которое приводит к проблемам с легкими, а также к высокому артериальному давлению, причем и то, и другое, в конечном счете, ведет к сердечной недостаточности.

Фибрилляция предсердий: Во многих исследованиях было показано, что ожирение является фактором риска фибрилляции предсердий - одного из видов нарушения сердечного ритма. Во многих случаях фибрилляция предсердий наблюдается при сердечной недостаточности. Поэтому метаболические реакции при ожирении, сердечной недостаточности и фибрилляции предсердий тесно связаны.

Внезапная сердечная смерть: В нескольких исследованиях было показано, что ожирение связано с более высокой вероятностью внезапной сердечной смерти даже у лиц, не страдающих ИБС, сердечной недостаточностью и другими сердечными заболеваниями.

Профилактика и лечение

Проблемы с сердцем, имеющие отношение к ожирению, можно уменьшить или даже ликвидировать путем снижения веса. Здоровое питание в сочетании с аэробными

нагрузками должно быть первым методом снижения веса, но если такое изменение образа жизни не эффективно, то можно рассмотреть возможность проведения бариатрической хирургической операции (создания обходного желудочного анастомоза или бандажирования). Если у вас есть вопросы или беспокойство в отношении проблем с сердцем, связанных с ожирением, поговорите с врачом.

[Ссылки www.univadis.ru](http://www.univadis.ru)