Автор: admin
19.09.2013 15:11 -

Что такое «футбольный инфаркт», или Как «болеть» на здоровье?

Недавно вышел из больницы. Отдыхал в «любимой» кардиологии почти месяц. Скучный быт отделения слегка разнообразило кабельное телевидение, доступ к которому был только в «кают-компании».

Конечно, посмотреть интересную передачу получалось не всегда. Женская половина «переменного состава» предпочитала бесконечные сериалы, зато во время трансляции футбольных матчей мужчины становились неумолимыми и твердыми, как гранит. Никакие увещевания и просьбы на них не действовали - только футбол! Всплески эмоций болельщиков могла погасить только строгая медсестра, угрожая выключить «ящик» и отправить всех по палатам.

Между тем, строгость медперсонала в отношении болельщиков вполне оправдана. Врачи всего мира отмечают всплеск и обострение сердечно-сосудистых заболеваний во время и после самых захватывающих спортивных событий. В медицинской среде даже появился термин - «футбольный инфаркт», неимеющий никакого отношения к футболистам, зато часто встречающийся у болельщиков.

Основная причина таких инфарктов - изменения в организме, вызванные сильным нервным возбуждением. А посему им подвержены не только пожилые мужчины, традиционно находящиеся в группе риска, но и зеленая молодежь.

Лет 15 назад группа мюнхенских врачей исследовала состояние болельщиков на одном из футбольных чемпионатов. Выяснилось, что острые моменты на поле вызывали повышение артериального давления и увеличение частоты пульса, которая достигала временами более 160 ударов в минуту! И это без всякой физической нагрузки.

Сам по себе частый пульс - не такое уж страшное явление, у игрока на поле его значения такие же. Но в отличие от болельщика, игрок испытывает серьезные физические нагрузки, вызывающие не только увеличение частоты пульса, но и дыхания. А значит поступление кислорода в мышцы, в том числе, в сердечную, у игрока увеличивается, а у болельщика нет. В результате кислородного голодания сердца

вероятность инфаркта значительно увеличивается.

Свою лепту вносят и сосуды. Артериальное давление болельщика может повыситься до 240 мм ртутного столба. Гипертонический криз совсем рядом, не каждый выдержит давление в два раза превышающее норму.

Возбужденная нервная система дает команду эндокринным железам на выработку адреналина, выбрасываемого в кровь в больших количествах. Футболист сжигает его избыток работой мышц, а у болельщика, практически неподвижно сидящего на трибуне, лишний адреналин сужает сосуды и еще больше повышает артериальное давление.

Даже радость и ликование вызывают болезненную реакцию организма, что уж говорить о ситуациях, когда любимая команда проигрывает. Что можно сделать? Шевелиться! Вскакивание с мест и размахивание руками - естественная реакция организма на избыток адреналина. В перерыве лучше не сидеть, а прогуляться, хотя бы по проходу. После матча не ждите автобус на остановке. Самое время пройтись пешком 5-6 остановок, глядишь, и в транспорте станет свободнее.

Многие болельщики не утруждают себя походом на стадион, а предпочитают наблюдать телевизионный репортаж дома в уютном кресле с бутылкой пива в руке. Другие собираются в баре с большим экраном в компании друзей. И выпить можно, и закусить, и покурить. А уж наораться - вдоволь, вокруг ведь такие же болельщики. Сплошное удовольствие. Но почему-то не учитывается, что неумеренный алкоголь, никотин и душное помещение еще больше увеличивают нагрузку на сердце.

Конечно, без эмоций в жизни не обойтись. Но проявлять их старайтесь осмотрительно. «Болейте» с умом. Любой спорт - это просто игра, и удовольствие наблюдать за ней не должно вредить здоровью.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник