

Элина Климович

ПОМОЩЬ СЕРДЦУ ПРИ СТРЕССЕ –

ПЛЮС ВИТАМИН В6 «ПАНАНГИН®»

Факт взаимосвязи стресса и заболеваний сердца известен давно, однако до сих пор ученые не могут назвать точные механизмы реализации патологической программы, запускаемой стрессовой ситуацией.

С одной стороны, психотравмирующая обстановка приводит к возникновению гипертонии, стрессовому перееданию, гиподинамии, набору лишнего веса, злоупотреблению алкоголем и никотином, что в свою очередь вызывает изменения в стенках сосудов и сердечной мышце.

С другой стороны, вырабатываемые во время стресса гормоны, адреналин и норадреналин, сами влияют на гомеостаз, состояние и функции миокарда и эндотелия сосудов, чем повышают риск развития аритмии, образования тромбов, ишемии и атеросклероза.

Что такое стресс?

Стрессовая реакция может развиваться при любом изменении в физическом и эмоциональном состоя-

нии, при любых изменениях в окружающей среде, требующих приспособления или ответа.

Стрессорами, т.е. факторами, вызывающими стресс, для одних становятся глобальные перемены в жизни и здоровье, для других до-

статочно небольших трудностей и легкого заболевания, чтобы испытать нервное перенапряжение. Люди по-разному реагируют на стресс, и ответная реакция зависит от того, насколько велики адаптивные способности организма.

ФАКТЫ

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ФАКТОРЫ СТРЕССА:

- ✓ болезнь близкого человека или собственная;
- ✓ проблемы в личной жизни;
- ✓ проблемы и перегрузки на работе;
- ✓ необходимость адаптации к новым условиям – переезд, переход на другое место работы, уход на пенсию;
- ✓ напряженный ритм жизни – постоянная суета, спешка, очереди, пробки, таябы и пр.;
- ✓ бытовые проблемы;
- ✓ стремление достичь совершенства во всем, т.е. излишний перфекционизм.

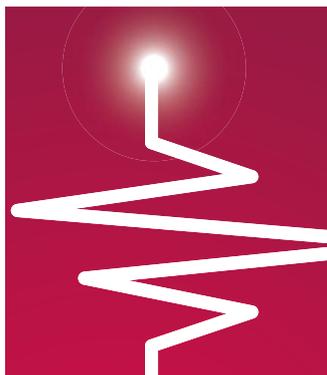
Первыми признаками стресса становятся тревожность, рассеянность, ухудшение памяти, раздражительность, импульсивность, повышенная требовательность к окружающим, перепады настроения, нежелание общаться с друзьями, склонность к перееданию, стремление снять напряжение с помощью алкоголя и сигарет.

На фоне психологических проблем отмечаются бессонница, головные боли, головокружение, хроническая усталость, слабость, расстройства пищеварения, нарушение сердечного ритма в виде экстрасистолии и тахикардии, появление тяжести за грудиной и «функциональных» болей в области сердца. Если не помочь организму, функциональные нарушения могут стать основой для развития органической патологии – стенокардии, атеросклероза, инфаркта миокарда и инсульта.

Стресс, магний, калий и витамин В₆

Известно, что одной из причин возникновения перечисленных симптомов стресса может быть возникающий на его фоне дефицит магния, калия и витамина В₆. Магний – незаменимый микроэлемент, используемый в более чем 300 ферментативных реакциях, происходящих в клетках организма. Он участвует в передаче нервных импульсов, процессах свертывания крови, регуляции тонуса кровеносных сосудов, отвечает за возбудимость и сократительную способность сердечной мышцы.

Дефицит магния приводит к нарушению работы нервной системы, сердечной аритмии, спазму



коронарных артерий, увеличению риска ишемии миокарда, возникновению сердечных болей.

Калий – основной элемент каждой живой клетки, необходимый для поддержания ее водно-электролитного баланса и энергетического обеспечения, отвечающий за мышечные сокращения, в т.ч. миофибрилл миокарда. Дефицит калия приводит к астении, скачкам артериального давления, различным нарушениям ритма сердца, запорам, судорогам мышц тела.

Дефицит магния и калия в период стресса часто сочетается с нехваткой витамина В₆ (пиридоксина). Без него невозможно нормальное течение метаболических процессов, энергетическое обеспечение миокарда, работа нервной системы и адаптация организма к новым условиям существования. При стрессе особое значение приобретает то, что магний наиболее хорошо усваивается именно в комплексе с пиридоксином.

Комплексная защита для тех, кто испытывает стресс

На фармрынке России появился новый европейский комплекс для защиты сердца в условиях стресса – **Плюс Витамин В₆ «Панангин»[®]**.

Препарат **Плюс Витамин В₆ «Панангин»[®]** от «Гедеон Рихтер» призван восполнять дефицит магния, калия и витамина В₆ и тем самым помогать защитить сердце от негативного влияния стресса, а также улучшить работу нервной системы.

Совместный прием органических форм магния, калия и витамина В₆ (пиридоксина) способствует поддержанию работы сердца и сосудов в условиях стресса за счет:

- нормализации тонуса миокарда и сосудов;
- нормализации артериального давления и частоты сердечных сокращений;
- снижения риска развития атеросклероза;
- повышения стрессоустойчивости;
- улучшения работы нервной системы;
- уменьшения тревожности.

Плюс Витамин В₆ «Панангин»[®] удобен в использовании, его нужно принимать всего 2 раза в день. **Плюс Витамин В₆ «Панангин»[®]** может стать полноценным источником магния, калия и витамина В₆ в период стресса, средством, помогающим одновременно улучшить функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. **А**

