

Защитник для женского сердца

Прихода весны мы всегда ждем с нетерпением, готовимся к ней, прихорашиваемся, подтягиваем фигуру, обновляем наряды... Весной у многих сердце начинает биться чаще и сильнее – и для того, чтобы это было последствием только романтических чувств, известная компания «Гедеон Рихтер» выпускает на аптечные полки свой новый продукт.

Отчего бьется сердце

Смена сезонов – явление естественное и неизбежное, но каждый раз нашему организму требуются время и силы на приспособление к новым условиям. Весенний стресс адаптации сам по себе в большинстве случаев проходит без особых осложнений. Однако у современных горожан, к сожалению, он накладывается на способствующий нервным перегрузкам ритм жизни, неблагоприятную экологическую обстановку, нерациональное питание и т. д. Стрессовые факторы слагаются и накапливаются, механизмы адаптации нагружаются больше и истощаются быстрее.

Особенно это заметно у женщин среднего возраста: к обычным городским проблемам у них добавляется и необходимость вести хозяйство, и забота о детях, неизбежно связанная с переживаниями, и другие семейные заботы. В результате стресс, прежде всего эмоциональный, становится хроническим, а после 40 лет устойчивость к нему значительно снижается, становятся более выраженными связанные с ним нарушения вегетативной регуляции, чаще возникают жалобы на состояние здоровья – и в целом заметно падает качество жизни¹.

Любой стресс неизбежно увеличивает нагрузку на сердце: оно в этой ситуации является органом-мишенью. Стрессовые гормоны (адреналин и кортизол) способствуют мобилизации возможностей организма – но достигается это в том числе за счет увеличения артериального

давления и частоты сердечных сокращений, а иногда и сужения коронарных сосудов. Поэтому хронический стресс – это всегда фактор риска развития артериальной гипертензии, тромбов, атеросклероза, аритмии.

Риск сердечно-сосудистых заболеваний под действием стресса увеличивается в 4 раза².

И поэтому женщинам, особенно тем, кто уже заметил у себя такие симптомы, как сердцебиение, перепады артериального давления, чувство тревожного «сжатия сердца», обязательно нужно обратить внимание на свое здоровье – их сердечно-сосудистая система более подвержена действию стресса³.

Нарушенный баланс

При стрессе, особенно хроническом, на сердце и сосуды действуют сразу множество различных негативных факторов, и один из них – недостаток магния. Выброс адреналина и кортизола приводит к нарушению баланса кальция и магния на клеточном уровне, и уже на следующие сутки после сильного стрессорного воздействия анализы показывают повышенное выделение магния в моче и дефицит этого элемента в тканях⁴.

Недостаточность магния приводит к бессоннице, беспричинному беспокойству, депрессиям, головокружению,

мигреням, судорогам и другим нервным и мышечным нарушениям – однако этим не ограничивается. Магний участвует во многих обменных процессах, в том числе в регуляции усвоения и поддержания нужного внутриклеточного уровня не менее важного элемента – калия. Дефицит калия и магния зачастую (в том числе при стрессах) развивается одновременно – а ведь гипокалиемия является одним из факторов риска развития сердечно-сосудистых нарушений и катастроф, от артериальной гипертензии до фатального инсульта⁵.

В России из-за нерационального питания, недостатка магния в воде и прочих факторов от дефицита этого элемента страдают 30% жителей, получая не более 70% от суточной потребности⁶.

Женщинам нужно обращать особое внимание на эту проблему – у них электролитный баланс сильно зависит от гормонального, прежде всего от количества эстрогенов: чем их больше, тем выше потребление магния и тем более выраженным может оказаться магниевый дефицит. Небольшой дисбаланс на разных стадиях менструального цикла компенсируется относительно легко – а вот тем, кто принимает гормональные контрацептивы, может потребоваться дополнительная поддержка⁷.



Иногда женщины и сами создают себе дефицит важнейших электролитов, даже не подозревая об этом – например, при попытках похудеть за счет недоедания, недостаточно сбалансированных диет и особенно за счет «выведения лишней жидкости» путем приема диуретиков: прием таких препаратов может привести к развитию гипокалиемии и повышению риска сердечно-сосудистых осложнений⁵.

Новый помощник «с плюсом»

Если женщина приходит в аптеку за успокаивающими средствами (особенно в расчете на длительный курс) и при этом жалуется на колебания давления, тревожность, депрессии, сердцебиение и аритмию, совсем не лишним для нее окажется новое средство от «Гедеон Рихтер» – Плюс Витамин В₆ Панангин®.

Прежний, «классический» минеральный комплекс Панангин® хорошо известен и фармацевтам, и врачам, он давно и с успехом применяется в кардиологии, неврологии, спортивной медицине⁸. В его составе калий и магний представлены в виде аспарагинатов – солей аспарагиновой кислоты. Эту эндогенную аминокислоту иногда называют транспортером электролитов – она играет роль проводника ионов калия и магния в клетки. Кроме того, аспарагинаты этих элементов способствуют улучшению обмена веществ в миокарде⁹, оказывая кардиопротекторное действие, и вдобавок обладают адаптационным эффектом, повышая общую выносливость и сопротивляемость организма¹⁰ – что особенно важно при стрессе и лечении его последствий.

В новый комплекс дополнительно введен пиридоксин – витамин В₆. Он

улучшает всасывание магния, облегчает его поступление в клетки и при этом сам по себе обладает важными терапевтическими свойствами: это и антистрессорное действие, и участие в регуляции работы нервной системы, в результате чего совместно с магнием витамин В₆ дает еще и успокаивающий эффект.

Такое сочетание компонентов в комплексе Плюс Витамин В₆ Панангин® помогает защитить сердечно-сосудистую и нервную систему от последствий

стресса, будет полезно женщинам, применяющим гормональные контрацептивы или соблюдающим строгую диету, особенно в сочетании с большими нагрузками.

Ну а европейское качество и минимум противопоказаний (индивидуальная непереносимость, беременность и лактация) позволяют уверенно рекомендовать это средство всем, кому нужно весной успокоить и поддержать сердце, бьющееся слишком уж сильно и тревожно. **P**



СОСТАВ Плюс Витамин В₆ Панангин®

Компонент	Содержание (мг) в 1 таблетке	Воздействие
Витамин В ₆	0,6	Участие в синтезе АТФ, улучшение всасывания и транспорта магния, регуляция работы нервной системы
Магния аспарагинат (в пересчете на магний)	12	Улучшение тонуса, внутрисердечной проводимости и сократительной способности миокарда; повышение устойчивости к стрессу; снижение уровня беспокойства и раздражительности
Калия аспарагинат (в пересчете на калий)	36	Регуляция внутриклеточного водно-солевого и энергетического обмена, участие в нервной и мышечной проводимости, кардиопротекторное и гипотензивное действие

¹ Акарачкова Е.С. с соавт. Роль дефицита магния в формировании клинических проявлений стресса у женщин // Проблемы женского здоровья, 2013; 8 (3): 25–32.

² Bacon S.L., Campbell T.S., Arsenault A., Lavoie K.L. The impact of mood and anxiety disorders on incident hypertension at one year // Int. J. Hypertens., 2014; 2014: 953094. doi: 10.1155/2014/953094. Epub 2014 Feb 2.

³ Regitz-Zagrosek V. et al. Gender in cardiovascular diseases: impact on clinical manifestations, management, and outcomes // Eur. Heart J. EUGenMed; Cardiovascular Clinical Study Group, 2015; 37 (1): 24–34.

⁴ Sartori S.B., Whittle N., Hetzenauer A. et al. Magnesium deficiency induces anxiety and HPA axis dysregulation: modulation by therapeutic drug treatment // Neuropharmacology, 2012; 62 (1): 304–312.

⁵ Булдакова Н.Г. Дефицит калия и магния при сердечно-сосудистых заболеваниях и методы его коррекции // РМЖ, 2008; 29: 1956.

⁶ Орлова С.В. Хелатные комплексы в нутрициологии и диетологии. М., 3-е изд., перераб. и доп. 2007, с. 72.

⁷ Громова О.А., Лиманова О.А., Торшин И.Ю. Систематический анализ фундаментальных и клинических исследований, как обоснование необходимости совместного использования эстрогенсодержащих препаратов с препаратами магния и пиридоксина // Акушерство, гинекология и репродукция, 2013; 3: 35–50

⁸ Смирнова М.Д. Место Панангина в современной терапии сердечно-сосудистых заболеваний // РМЖ, 2013; 36: 1835.

⁹ Косарев В.В. Бабанов С.А. Современные подходы к фармакотерапии метаболического синдрома (Панангин при метаболическом синдроме) // РМЖ, 2013; 27: 1328.

¹⁰ Крюков Н.Н., Качковский М.А., Бабанов С.А., Вербовой А.Ф. Справочник терапевта. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013, 446 с.