

ЧОМУ ЧОЛОВІКИ РАНІШЕ СТАЮТЬ МІШЕННЮ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ?

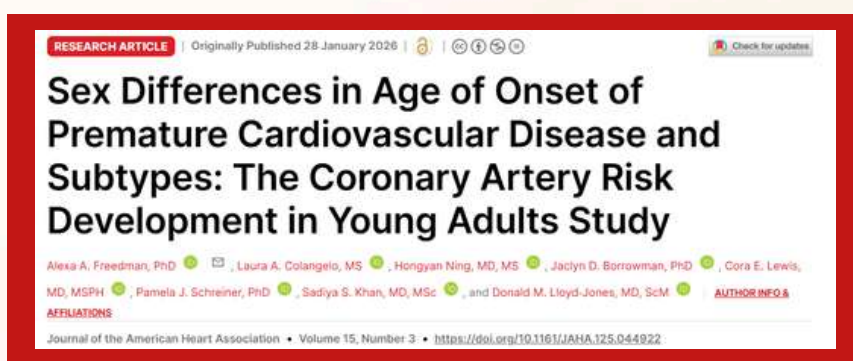
Чоловіки перебувають у зоні підвищеного ризику раннього розвитку серцево-судинних захворювань (ССЗ). Ішемічна хвороба серця (ІХС) та інфаркт міокарда виникають у них у середньому раніше, ніж у жінок. Така закономірність зумовлена комплексом чинників – від біологічних і гормональних особливостей до способу життя та несвоечасного звернення по медичну допомогу.



ТРИВОЖНІ ЦИФРИ

За даними Американської асоціації серця (АНА, 2026), серед американців віком **60–79 років ІХС мають 18,4% чоловіків проти 8,5% жінок**. Тобто поширеність захворювання серед чоловіків цієї вікової групи приблизно у 2,2 раза вища.

Водночас середній вік першого інфаркту, за даними США за 2005–2014 роки, **становив 65,6 року для чоловіків і 72 роки для жінок**.



CARDIA: протягом понад 30 років науковці спостерігали за 5112 учасниками та встановили, що чоловіки досягали 2% накопиченої захворюваності на ІХС приблизно на 10 років раніше, ніж жінки. Відмінності серцево-судинного ризику починали проявлятися вже близько 35 років.

ЧОМУ ЧОЛОВІЧЕ СЕРЦЕ ВРАЗЛИВІШЕ?

1 БІОЛОГІЧНІ ТА ГОРМОНАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ

Естрогени підтримують тонус судин, регулюють ліпідний обмін і захищають ендотелій, забезпечуючи жінкам до менопаузи певні серцево-судинні переваги.

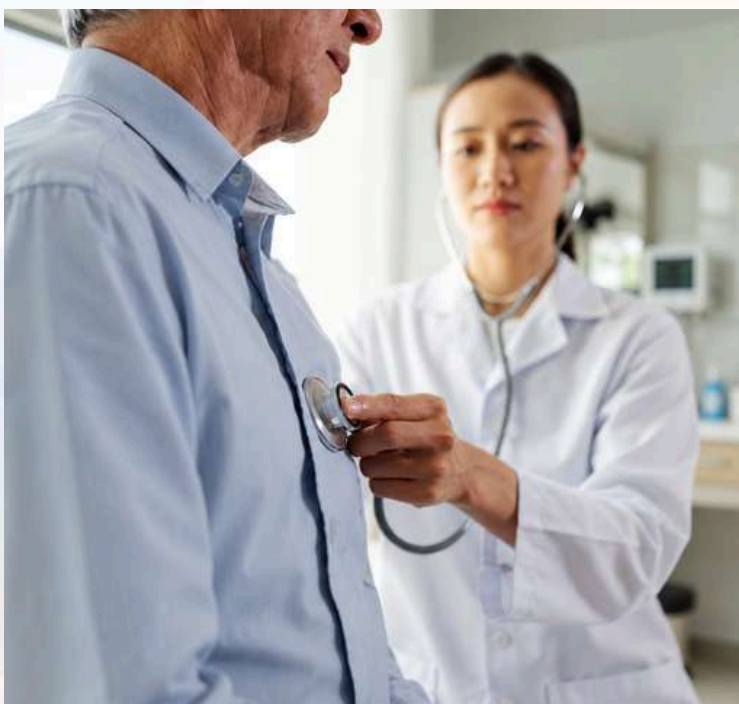
У чоловіків атеросклеротичні зміни можуть розвиватися вже в молодому віці. Окрім гормональних відмінностей, важливу роль відіграють спадковість, порушення обміну речовин і накопичення вісцерального жиру.

2 СПОСІБ ЖИТТЯ ТА НАКОПИЧЕННЯ ФАКТОРІВ РИЗИКУ

- Куріння
- Надмірне вживання алкоголю
- Незбалансоване харчування
- Надлишкова маса тіла
- Малорухливість



За даними ВООЗ, у 2024 році поширеність споживання тютюнових виробів серед чоловіків у світі становила 32,5%, тоді як серед жінок – лише 6,6%. Таким чином, серед чоловіків цей фактор серцево-судинного ризику зустрічався майже в 5 раз частіше.



3 НЕСВОЄЧАСНЕ ЗВЕРНЕННЯ ПО МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ

Чоловіки часто відкладають медичні обстеження, особливо за відсутності виражених симптомів.

За даними американського дослідження (2019), чоловіки в середньому зверталися до лікарів первинної ланки 1 раз на рік, тоді як жінки – 1,5 рази.

Водночас підвищений тиск, дисліпідемія та початковий атеросклероз часто перебігають безсимптомно, що підвищує ризик пізнього виявлення захворювання.

СЕРЦЕ НЕ ПОПЕРЕДЖАЄ ПРО НЕБЕЗПЕКУ

Не кожен інфаркт супроводжується різким болем у грудях. За оцінкою АНА, приблизно 170 тисяч із 805 тисяч інфарктів є «німими» – проходять без очевидних або з малопомітними симптомами.

Замість типового болю можуть виникати:

- Різка та безпричинна слабкість або втома
- Відчуття дискомфорту чи здавлювання в животі, шиї, нижній щелепі або лівій руці
- Холодний липкий піт
- Раптове відчуття тривоги чи страху смерті
- Задишка або запаморочення

Особливу увагу варто приділяти людям із цукровим діабетом: ураження нервових волокон, зокрема діабетична автономна нейропатія, може знижувати чутливість до ішемічного болю.



НЕОЧЕВИДНИЙ СИГНАЛ: ПОРУШЕННЯ ЕРЕКЦІЇ

Еректильна дисфункція може бути одним із ранніх сигналів серцево-судинних порушень.



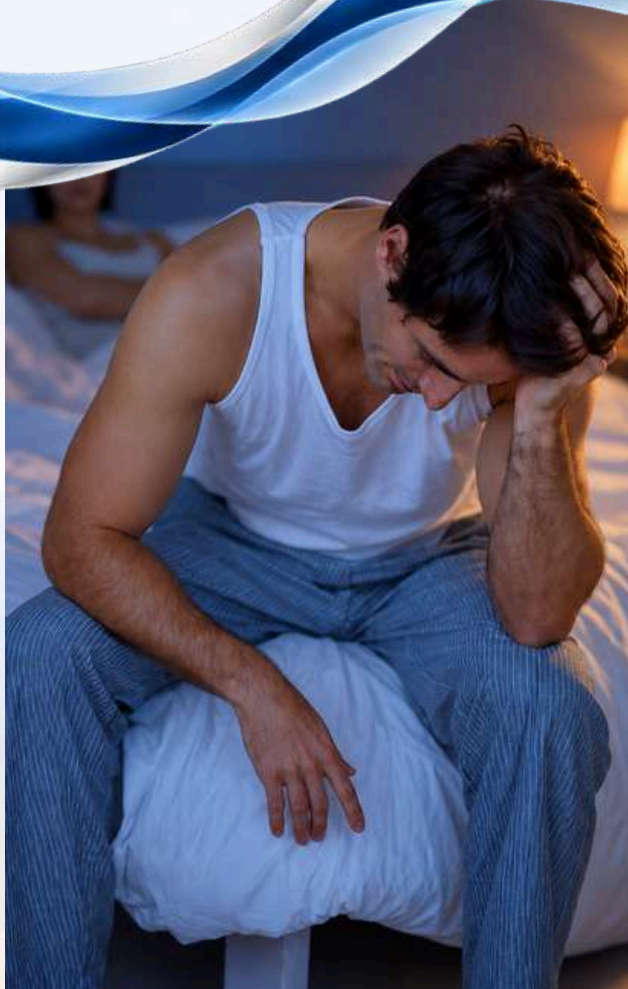
Причина – особливості судинної системи: діаметр артерій статевого члена становить лише 1–2 мм, тоді як коронарних артерій – 3–4 мм.



Через це атеросклероз і порушення функції ендотелію можуть раніше обмежувати кровотік у дрібних судинах, спричиняючи проблеми з ерекцією ще до появи симптомів ішемічної хвороби серця.



За даними Європейського товариства кардіологів (ESC), порушення ерекції може передувати клінічним проявам ішемічної хвороби серця на 2–5 років.





ЩО ДОПОМОЖЕ ЗАХИСТИТИ СЕРЦЕ?

Профілактика має починатися задовго до появи перших симптомів.

Основні кроки:

- Регулярно контролювати артеріальний тиск, холестерин і рівень глюкози.
- Відмовитися від куріння та обмежити вживання алкоголю.
- Приділяти щонайменше 150 хвилин на тиждень помірній фізичній активності.
- Знати сімейну історію ранніх інфарктів та інших ССЗ.
- Своєчасно звертатися до лікаря й не припиняти призначене лікування самостійно.
- Контролювати масу тіла, особливо абдомінальне ожиріння, та підтримувати здоровий сон.

Частоту обстежень та необхідність лікування визначають індивідуально. А поява тиску або болю в грудях, раптової задишки, холодного поту чи інших підозрілих симптомів інфаркту потребує негайного виклику екстреної медичної допомоги.

ЧОЛОВІКАМ НА ЗАМІТКУ

Чоловіки частіше стикаються з ранніми проявами ішемічної хвороби серця, але підвищений ризик - не вирок.

Значну частину його чинників можна контролювати, а своєчасна діагностика допомагає запобігти тяжким ускладненням.

Турбота про чоловіче здоров'я починається з уваги до серця, своєчасної профілактики та щоденних звичок, які допомагають зберігати здоров'я, силу й активність на довгі роки.

