

Предупредить инфаркт миокарда легче, чем лечить.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин смертности населения в Российской Федерации.

В среднем, в день от сердечно-сосудистой патологии умирает более 40 человек. Основные причины, определяющие смертность от болезней органов кровообращения являются инфаркт миокарда и инсульты.

Что такое острый инфаркт миокарда? Как его избежать?

Как предотвратить необратимые осложнения, если уже случился инфаркт миокарда?

Инфаркт миокарда – понятие, означающее омертвление участка сердечной мышцы вследствие прекращения поступления крови по коронарным сосудам с кислородом и питательными веществами. Доставка крови нарушается при сужении просвета коронарных артерий при зарастании их атеросклеротическими бляшками, при закупорке тромбами.

Факторами риска развития инфаркта миокарда, как и других форм ишемической болезни сердца, являются:

1. Артериальная гипертония
2. Повышенный уровень холестерина.
3. Курение.
4. Избыточная масса тела.
5. Недостаточная физическая активность.
6. Сахарный диабет.

Поэтому если человек не курит, следит за своим весом и питанием, контролирует артериальное давление, уровень липидов в крови, то у него шансов не получить инфаркт миокарда значительно выше, чем у курящих, тучных и гипертоников.

Артериальная гипертония - широко распространенное заболевание, встречающееся у каждого шестого жителя Земли. Если артериальное давление (АД) выше, чем 140/90 мм.рт.ст, надо срочно обратиться к врачу и уточнить причину повышенного давления и при необходимости – постоянно принимать средства, нормализующие АД.

Избыточный вес также способствует повышению АД и, соответственно - возникновению инфаркта и инсульта: существует прямая связь между весом пациента и уровнем АД. Риск развития артериальной гипертонии увеличивается в 2-6 раз у лиц с ожирением.

Холестерин необходим для нормальной жизнедеятельности организма, но содержание его в крови более 6,0 ммоль/л приводит к неблагоприятным последствиям – избыток его идет на образование атеросклеротических бляшек, которые располагаются в артериях и препятствуют току крови. Поэтому следует соблюдать соответствующую диету и контролировать уровень липидов в крови.

Еще один важный фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний - курение. Важно помнить, что здоровое сердце и курение не могут мирно сосуществовать.

Контроль массы тела.

В каждом лишнем килограмме жировой ткани находится множество кровеносных сосудов, что резко увеличивает нагрузку на сердце. Кроме того, избыточный вес способствует повышению артериального давления, развитию сахарного диабета второго типа, и, следовательно, значительно повышает риск. Для контроля веса используется специальный показатель – индекс массы тела. Для его определения вес (в килограммах) нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Нормальным является показатель 20-25 кг/м², цифры 35-29,9 кг/м² говорят об избыточной массе тела, а выше 30 – об ожирении. Контроль индекса массы тела, безусловно, занимает важное место в лечении и профилактике инфаркта миокарда.

Отказ от вредных привычек

Курение значительно усугубляет картину ишемической болезни сердца. Никотин оказывает сосудосуживающее действие, что крайне опасно. Риск повторного инфаркта миокарда у курильщиков возрастает в два раза.

Злоупотребление алкоголем недопустимо. Оно ухудшает течение ишемической болезни сердца и сопутствующих заболеваний. Возможно разовое потребление небольшого количества алкоголя с едой. В любом случае, необходимо обсудить это с лечащим врачом.

Уровень сахара крови

Наличие декомпенсированного (не отрегулированного) сахарного диабета отрицательно влияет на течении ишемической болезни сердца. Это связано с пагубным действием на сосуды гипергликемии (повышенного уровня сахара крови). Следить за данным показателем необходимо

постоянно, и при повышенном сахаре обязательно консультироваться с эндокринологом для коррекции схемы лечения.

Физические нагрузки

Физическая активность способствует снижению массы тела, улучшению обмена липидов, снижению уровня сахара крови. Комплекс и уровень возможных нагрузок нужно обязательно оговаривать с врачом. Регулярные физические упражнения снижают риск инфаркта примерно на 30%.

Если у Вас имеется гипертоническая болезнь, стенокардия напряжения, хроническая сердечная недостаточность, высокий уровень холестерина, сахара в крови – необходимо постоянно принимать лекарственные препараты, назначенные Вашим лечащим врачом.

Следует вести дневник контроля артериального давления и пульса, чтобы при необходимости скорректировать дозы медикаментов.

Большому со стенокардией напряжения надо знать правила при приступе стенокардии:

Правила при приступе стенокардии:

Если Вы идете - остановитесь. Прекратите физическую нагрузку.

Воспользуйтесь нитроглицерином, положите одну таблетку под язык.

Помните: до приема нитроглицерина следует присесть, препарат может вызвать головокружение.

Дайте таблетке раствориться полностью.

Не размельчайте таблетку, препарат не будет работать.

Следует подождать 5 минут и, если сохраняется стенокардия, необходимо принять еще одну таблетку нитроглицерина.

Внимание: если боль в области сердца длится более 15 минут и не проходит после приема двух таблеток нитроглицерина, обращайтесь в скорую медицинскую помощь и примите 1 /2-1 таблетку аспирина - возможно, у Вас развивается инфаркт миокарда!

Больному с артериальной гипертонией

Ежедневно утром и вечером контролируйте свое артериальное давление

На приеме у врача обязательно имейте на руках дневник контроля АД

Следите за весом!

Препараты, используемые для лечения, всегда имейте при себе.

При явлениях гипертонического криза, используйте в экстренном порядке препараты, которые для данной ситуации рекомендовал Ваш лечащий врач.

При явлениях нарушения координации, «онемения» конечностей, нарушениях речи – обращайтесь в скорую медицинскую помощь.

УХУДШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, СОБЛЮДАЯ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Некоторые изменения образа жизни и режима питания облегчат работу Вашего сердца.

ПРАВИЛО 1

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ С ПИЩЕЙ НАТРИЯ ХЛОРИДА - ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

Соль способствует задержке жидкости в организме, что затрудняет работу сердца. Суточная норма – 2000 мг натрия хлорида – это чайная ложка соли. 1500 мг натрия хлорида мы получаем с продуктами, таким образом, «чистой» соли можно добавлять в пищу лишь 1/5 чайной ложки.

Как избегать чрезмерного употребления соли?

- Не держите солонку на обеденном столе.
- Не покупайте консервированные продукты и полуфабрикаты.
- Во время приготовления пищи не используйте соль, добавляйте в блюда различные пряности, приправы, зелень.
- Не покупайте еду в ресторанах быстрого питания, «fast food» и готовые завтраки (например, в самолете).
- Ешьте больше свежих овощей и фруктов, и со временем Вы начнете чувствовать, как много лишней соли Вы употребляли раньше.
- Готовьте мясо и рыбу, не досаливая их. В этих продуктах изначально содержится достаточное количество соли.

Содержание натрия (компонента поваренной соли) в продуктах ежедневного питания

ПРАВИЛО 2

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ

Лишняя жидкость в организме затрудняет работу сердца. Суточная норма жидкости – 1,5 литра, что включает в себя: напитки (чай, сок, кефир и т.д.), суп, фрукты.

Как бороться с ощущением сухости во рту?

*Всегда пейте медленно, маленькими глотками.

*Проверьте количество употребляемой соли

*Добавляйте в воду немного лимона.

*Не пейте кофе и алкогольные напитки – они усиливают ощущение сухости во рту.

ПРАВИЛО 3

ПРИНИМАЙТЕ ПРЕДПИСАННЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ

Прием лекарств – важная часть Вашего лечения. Медикаменты способствуют улучшению работы Вашего сердца. Первое время после назначения лекарственных препаратов Вам необходимо будет часто посещать Вашего лечащего врача для корректировки доз медикаментов.

Общие рекомендации в отношении приема лекарств:

- Всегда держите при себе лист с назначенными Вам медикаментами, указанием их доз и кратности (времени) приема.
- Принимайте лекарства каждый день в одно и то же время!
- Вам необходимо знать, зачем назначается тот или иной лекарственный препарат и как он выглядит.
- Храните медикаменты в их собственной оригинальной упаковке. Не пересыпайте таблетки в другие ёмкости!
- Берите на прием к врачу лекарства, которые Вы принимаете.
- Никогда не пропускайте прием медикаментов, даже если Вы почувствовали себя лучше.
- Если вы забыли принять лекарство, в следующий прием ни в коем случае не принимайте две дозы.
- Никогда самостоятельно не увеличивайте предписанную Вам дозу лекарственного препарата.
- Никогда самостоятельно не прекращайте прием препаратов. Внезапная отмена некоторых лекарств может пагубно сказаться на состоянии здоровья.
- Перед приемом медикаментов, не указанных в Вашем листе назначения, обязательно посоветуйтесь с Вашим лечащим врачом.

ПРАВИЛО 4

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Помните, Вы всегда в подходящем возрасте для занятий спортом. Сердечная мышца ничем не отличается от любой другой мышцы. Если Вы будете правильно и регулярно ее тренировать, она прослужит Вам очень долго.

Оптимальные виды физических упражнений: ходьба, плавание, езда на велосипеде. Начинать физические тренировки легче с упражнений, не требующих поддержки своего собственного веса. Например, с езды на велотренажере или ходьбы в бассейне. Такая физическая активность полезна в любом возрасте.

Первые упражнения по длительности могут не превышать 5-10 минут, их продолжительность можно постепенно увеличивать в таком темпе, чтобы через три-четыре недели время Вашей физической нагрузки составляло 30-40 минут в день.

Общие рекомендации в отношении выполнения физических упражнений:

- Вам необходимо знать границы Вашей физической активности и НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ эти границы НЕ переступать!
- Физические упражнения следует выполнять спустя два часа после приема пищи и приема медикаментов.
- Начинать нагрузку необходимо с разминки – 3-5 минут разогревающих упражнений.
- Делайте зарядку с удовольствием. Постарайтесь получать положительные эмоции от физической активности.
- Обсуждайте со своим лечащим врачом увеличение времени физических тренировок.
- Избегайте таких упражнений, при выполнении которых необходимо задерживать дыхание, а также тех, которые связаны с переохлаждением или перегреванием.
- Если в какой-то из дней у Вас была повышенная физическая нагрузка, на следующий день начните Ваши обычные упражнения с более легких.
- Не выполняйте никаких нагрузок, если Вы чувствуете себя не очень хорошо.
- Немедленно прекратите выполнение упражнений, если Вы почувствовали боль за грудиной, необычно резкое затруднение дыхания, выраженную слабость, сильное головокружение или

учащенное или резко замедленное сердцебиение. В этих случаях Вам необходимо немедленно связаться с Вашим лечащим врачом или вызвать «Скорую помощь».

ПРИ СОБЛЮДЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИЙ, РЕГУЛЯРНОМ КОНТРОЛЕ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ – ЛУЧШИЕ ДНИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ ЕЩЕ ВПЕРЕДИ!

Но что делать, если инфаркт миокарда все-таки возник?

При инфаркте миокарда возникают интенсивные загрудинные боли, которые не купируются после приема 1-2 таблеток нитроглицерина. Необходимо как можно быстрее вызвать скорую помощь. Здесь промедление смерти подобно. Чем быстрее будет оказана медицинская помощь, тем меньше будет повреждена сердечная мышца.

При перенесенном инфаркте миокарда следует помнить о том, что возможен и повторный инфаркт, и задача врача и больного, и членов его семьи, не допустить повторных инфарктов.

Для этого необходимо выполнение врачебных назначений, регулярный прием медикаментов, борьба с факторами риска.

И здоровым, и больным надо знать, что не только от медиков зависит наше здоровье, в том числе и состояние сердечно-сосудистой системы. Доказано, что на 70% состояние здоровья напрямую зависит от нашего образа жизни, нашего правильного питания, и т.д.

Правильно питаться, не курить, не употреблять алкоголь, больше быть на свежем воздухе и заниматься физическими тренировками, контролировать свой вес, показатели АД, сахара и липидов в крови – вот совсем немного, что нужно нашему сердцу не болеть.

Здоровое сердце – долгая жизнь!

Материал взят из инф. ресурса ОГБУЗ ИОЦОЗМП