

Осторожно, риск развития острого инфаркта миокарда!

Что такое инфаркт?

Это гибель части сердечной мышцы из-за недостаточного притока крови к ней вследствие резкого спазма сосудов или закупорки сосудов кровяным сгустком, атеросклеротическими бляшками. От недостатка кислорода участок сердечной мышцы начинает умирать. Это вызывает боль в груди и нарушение работы сердца.

В России ежегодно от острого инфаркта миокарда умирают более 55 тысяч человек, у 50% из них смерть наступает в первые 1,5-2 часа от начала болевого приступа.

“ Ежегодно в Удмуртии регистрируется более 4 000 больных с острым коронарным синдромом, из них 2 500 - с острым инфарктом миокарда ”

Факторы риска, ведущие к развитию острого инфаркта миокарда

Факторы, устранение которых снижает риск развития инфаркта миокарда:

1. Курение в 2 раза увеличивает риск развития и на 50% повышает риск смертности от инфаркта миокарда.
2. Повышение уровня холестерина увеличивает риск развития инфаркта миокарда на 3%.
3. Повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. значительно увеличивает риск смертности от острого инфаркта миокарда.
4. Сахарный диабет увеличивает риск развития инфаркта миокарда в возрасте 45-74 лет в 2,4 раза.
5. Низкая физическая активность увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 4-5 раз.
6. Ожирение приводит к повышению по-

требности сердца в доставке кислорода и питательных веществ.

7. Злоупотребление алкоголем оказывает токсическое влияние на сердце и сосуды.

8. Постоянный эмоциональный стресс способствует подъему артериального давления.

Факторы, устранение которых невозможно. Поэтому необходимо обратить пристальное внимание на коррекцию других факторов риска:

1. Пол. До 50 лет острый инфаркт миокарда встречается чаще у лиц мужского пола. У женщин риск развития заболевания возрастает с наступлением климактерического периода.

2. Возраст. Чем старше человек, тем выше риск развития заболевания.

3. Наследственность. У людей с отягощенной наследственностью в 8 раз выше вероятность развития инфаркта миокарда.

Первая помощь при инфаркте миокарда:

1. При возникновении болей в сердце немедленно прекратите работу, расслабьтесь и примите положение сидя или лежа, приподняв изголовье, сделайте несколько спокойных вдохов, обеспечьте доступ свежего воздуха.

2. Примите одну таблетку нитроглицерина под язык. **Запомните!** При употреблении нитроглицерина впервые, доза препарата должна быть снижена до 1/2-1/4 таблетки.

3. Если боль сохраняется в течение 10 минут, повторно примите таблетку нитроглицерина под язык, затем через 15 минут.

4. При сохранении болевых ощущений в течение 20 минут срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи!

- интенсивные сжимающие боли за грудной, отдающие в левую руку, плечо, под левую лопатку, нижнюю челюсть;

- ощущение тяжести, жжения, давления за грудной, боль в верхней части живота. Боли нарастают и продолжаются более 10-20 минут, волнообразно повторяются в состоянии покоя, сопровождаются резкой слабостью, чувством страха, учащением пульса, холодным потом. Спровоцировать приступ болей может физическая нагрузка, эмоциональный стресс, холодный воздух, курение, прием алкоголя.

Необходимо немедленно вызвать врача!

Профилактика развития острого инфаркта миокарда:

1. Контролируйте свое артериальное давление. Норма для взрослого человека – 120/80 мм рт. ст.

2. Уровень сахара в крови не должен превышать 6,1 ммоль/л!

3. Если курите – бросайте! Риск возникновения инфаркта значительно снижается через 3 года после окончания курения.

4. Снижение уровня холестерина можно достичь коррекцией диеты и изменением образа жизни:

- исключите из рациона питания острую, жирную, жареную, копченую и консервированную пищу, сократите употребление алкоголя, яиц, молочных продуктов высокой жирности, сахара, соли;

- отдайте предпочтение овощам и фруктам, мясу домашних птиц, рыбе, черному хлебу, крупам, растительным маслам, зелени;

- готовьте еду в вареном, тушеном, паровом, запеченном виде.

5. Повышайте физическую активность! В среднем взрослый человек должен ежедневно проходить расстояние не менее 3 километров.

6. Избегайте стрессов или научитесь справляться с ними!

