

ОБЛАСТНАЯ МЕДИКО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ «ПРЕДОТВРАТИМ ИНФАРКТ МИОКАРДА»

27 сентября 2018 года состоится областная медико-просветительная акция «Предотвратим инфаркт миокарда», которая проводится в рамках Республиканской акции с целью профилактики острого коронарного синдрома и инфаркта миокарда, своевременного выявления и лечения болезней системы кровообращения, мотивации населения к соблюдению здорового образа жизни, заботы о собственном здоровье.



80% инфарктов можно предотвратить

Каждый второй человек в мире умирает от сердечно-сосудистой патологии. И, по мнению специалистов ВОЗ, в ближайшие десятилетия смертность от нее будет только увеличиваться. Не меньшую тревогу вызывает распространенность заболеваний сосудов и сердца, и, в частности, инфаркта миокарда, в нашей стране. Инфаркт миокарда во всем мире называют убийцей № 1. И не зря: 30% из тех, кого поразил этот недуг, умирает, причем около трети из них погибают до прибытия в больницу. Госпитальная летальность из-за развития осложнений составляет 10%, еще 5–10% больных умирает в течение последующего года. Печально, но факт: в последнее время инфаркт миокарда стремительно «молодеет». Уже не редкость, когда он поражает людей, едва перешагнувших тридцатилетний порог. Только в Минске ежегодно регистрируется более 4.000 новых эпизодов недуга, при этом в 25% случаев речь о людях трудоспособного возраста. Каждый пятый пациент, перенесший инфаркт, рискует вновь столкнуться с острым коронарным синдромом или инсультом и умереть в течение трех последующих лет. Вместе с тем, по данным экспертов, более 80% случаев инфаркта могут быть предотвращены. Как же уменьшить риск?

Что такое инфаркт миокарда?

Это острая форма ишемической болезни сердца. Инфаркт возникает, когда прекращается доставка крови к какому-либо отделу сердечной мышцы. Если кровоснабжение нарушается на 15–20 минут и более, «голодающий» участок сердца умирает. Этот участок гибели (некроза) сердечных клеток и называют инфарктом миокарда. Приток крови к соответствующему отделу сердечной мышцы нарушается, если атеросклеротическая бляшка, находящаяся в просвете одного из сосудов сердца, под действием нагрузки разрушается, и на месте повреждения образуется кровяной сгусток (тромб).

Что приводит к инфаркту?

Главная причина болезни – атеросклероз, то есть процесс, при котором в стенке крупных артерий откладываются жиры (холестерин и другие), если они в избытке содержатся в крови. Те места на сосудистой стенке, где липидных скоплений особенно много, называются атеросклеротическими бляшками. Бляшка – наиболее уязвимое место в сосудистой стенке. В самый неожиданный момент стенка бляшки может треснуть, надорваться. Для организма это сигнал тревоги. Трещину он

стремится залечить кровяным сгустком. Поэтому на поврежденном месте тут же начинает сворачиваться кровь. Образование **тромба** напоминает катящийся с горы снежный ком. Если ему ничего не мешает, тромб очень быстро растет, пока не закроет весь просвет артерии. Когда кровоток по ней прекращается, начинается гибель клеток и развивается инфаркт миокарда.

Атеросклероз предотвратим?

Атеросклероз формируется не сразу, а в течение всей жизни. Однако его начальные признаки появляются уже в детстве (в 6-8 лет). Скорость формирования атеросклероза индивидуальна и зависит от многих факторов: наследственности, образа жизни, уровня испытываемого стресса и т.д. На наследственность и пол мы, к сожалению, влиять не можем, а на все остальные факторы (уровень холестерина, курение, избыточная масса тела, уровень артериального давления, стресс) – вполне в наших силах. Сегодня медицина доказательно утверждает: процесс атеросклероза можно замедлить и даже остановить. Профилактические меры, предупреждающие развитие атеросклероза, способны продлить нашу жизнь на 15-20 лет!

Проявления болезни (типичные и нетипичные)

Чаще всего первым признаком, позволяющим заподозрить инфаркт, становится интенсивная раздирающая боль за грудиной (в середине грудной клетки). Обычно в состоянии покоя боль давит, жжет, сжимает, может отдавать в руку, плечо, спину, челюсть, шею. При стенокардии подобная боль возникает во время нагрузки, но при инфаркте она более сильная, чаще начинается в покое и не проходит после приема нитроглицерина.

Кроме боли за грудиной сердечный приступ может проявить себя следующими симптомами (всегдастораживает внезапность их появления!):

- одышка;
- учащенное, неритмичное сердцебиение;
- учащенный и слабый пульс на конечностях;
- потеря сознания;

- ощущение слабости (может быть очень выраженной);
- обильный липкий холодный пот;
- тошнота и рвота;
- боли в животе (иногда только изжога).

Каждый из этих симптомов и их комбинация могут встречаться и при других заболеваниях, но сердечный приступ – жизненно опасное состояние, когда лучше перестраховаться и **немедленно обратиться за неотложной помощью!**

Существует еще так называемый **бессимптомный «немой» инфаркт миокарда**, который обычно обнаруживают при случайной регистрации ЭКГ. На его долю приходится 10–25% случаев заболевания. Такой вариант начала чаще наблюдается **при сахарном диабете**, у женщин, лиц пожилого возраста, после перенесенного инсульта. Чрезвычайно важно своевременное и тщательное обследование пациентов, имеющих факторы риска, с использованием нагрузочных тестов для выявления бессимптомного течения ИБС.

Приступ: что делать?

При возникновении сердечного приступа необходимо:

- 1) сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем,
- 2) принять 0,25 г аспирина (таблетку, не покрытую оболочкой, разжевать) и 0,5 мг нитроглицерина,
- 3) освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха.
- 4) вовремя понять, что произошло, и **немедленно вызвать медицинскую помощь** – значит, повысить свой шанс остаться в живых не только в ближайшие минуты, часы и дни, но и месяцы, годы!

Что такое «золотой час»?

Лечение должно быть начато как можно скорее. Недаром первый час течения острого инфаркта миокарда (с момента начала приступа) называется «золотым часом». От поведения пациента в это время и оказания ему медицинской помощи во многом зависит исход болезни.

Ведь только в течение первых нескольких часов вводят специальные препараты, с помощью которых можно растворить «свежий» тромб и восстановить кровоток в коронарной артерии.

Можно ли после инфаркта вернуться к работе?

Сказать твердо «да» или «нет» трудно. Осложнения, да и сами инфаркты у всех разные. Восстановление после болезни растягивается на несколько месяцев. Реабилитация начинается еще в больнице, включая в себя медикаментозное лечение, физическую и психологическую реабилитацию. Физическая реабилитация – это занятия лечебной физкультурой, ходьба по ровной поверхности, затем – по лестницам. В целом к труду возвращается 70–80% пациентов.

...а к обычной жизни?

Отпуск. Пациенту, перенесшему инфаркт миокарда, лучше проводить отпуск в той климатической зоне, где он живет.

Питание. Одно из первых исследований, показавших, что диета на основе омега-3 полиненасыщенных жирных кислот способна снизить смертность больных после инфаркта миокарда, было проведено в Лионе (Франция). У части пациентов использовалась средиземноморская диета, богатая рыбой, овощами, оливковым маслом, фруктами, у второй группы – стандартная диета для постинфарктных больных. Через 27 месяцев в группе средиземноморской диеты смертность от ИБС была на 70% ниже.

Итак, основу диеты после инфаркта должны составлять: нежирное мясо (мясо птицы), овощи, рыба, оливковое масло, хлеб из муки грубого помола или с отрубями, каши с высоким содержанием растительных волокон (например, овсянка), кисломолочные продукты с небольшим содержанием жира, орехи. Необходимо исключить жирные сорта мяса, печень, сливочное масло, ячные желтки, цельное молоко, жирные сорта сыра.

Курение. Ответ однозначен: здоровье и никотин несовместимы. А несколько бокалов красного вина в неделю допустимы.

Секс. Этот вопрос надо без стеснения задать лечащему врачу. Все зависит от того, как конкретный пациент переносит физические нагрузки (а половой акт – это нагрузка и немалая).

Прием лекарств. Выписанные врачом лекарства после перенесенного инфаркта придется принимать всю жизнь! Даже если вы чувствуете себя прекрасно.

Как уберечься от инфаркта?

Начинать *профилактику инфаркта миокарда необходимо уже в молодом возрасте.*

Профилактика инфаркта.

Воздержание от употребления табака. Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50 %. Курение может вызвать инфаркт миокарда, даже если вы идеально правильно питаетесь, занимаетесь физкультурой, принимаете витамины и редко нервничаете.

Правильный рацион питания. Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира. Для профилактики атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта рекомендуется низкоуглеводная диета. Читайте также списки разрешенных и запрещенных продуктов. Обратите внимание, что диета богата клетчаткой и витаминами, которые вы получите из овощей и зелени.

Контролируйте свое артериальное давление. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но является одной из основных причин внезапного инсульта или инфаркта. Проверяйте свое кровяное давление и знайте ваши показатели. Если давление высокое, вам необходимо изменить образ жизни — перейти на здоровое питание, снизив потребление соли, и повысить уровни физической активности. Возможно, что для контроля кровяного давления вам будет необходимо принимать лекарственные препараты. Наименьший риск инфаркта и других возрастных заболеваний — для людей, у которых артериальное давление 120/80 мм рт. ст. и ниже. В возрасте старше 40 лет желательно иметь дома тонометр и измерять им давление хотя бы раз в неделю.

Регулярная физическая активность. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение минимум одного часа большинство дней в неделю способствует поддержанию здорового веса. Выделите для этого время. Желательно сочетать упражнения на выносливость и силовые тренировки. Аэробные нагрузки защищают от инфаркта, а силовые — от возрастных проблем с суставами. Если врачи запрещают вам бегать — займитесь ходьбой.

Регулярно сдавайте анализы. Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств. Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше артериальное давление и уровень глюкозы в крови для минимизации этого риска. Сдавайте анализ на гликированный гемоглобин раз в 3-12 месяцев. Результат должен быть ниже 5,5%. Для людей, у которых гликированный гемоглобин 6-6,5%, риск инфаркта повышен на 28%.

Уменьшите стресс. Все знают, что острые нервные ситуации часто вызывают сердечный приступ и инсульт. Хронический стресс также опасен. Потому что под его влиянием люди переедают, курят и злоупотребляют спиртным. Уменьшите психологическую нагрузку, которую вы испытываете на работе и в семье. Если для этого придется поступиться материальными благами — ничего страшного.

Резкое ограничение употребления алкоголя. Чрезмерное потребление алкоголя повышает артериальное давление, вызывает нарушения сердечного ритма, рак, тяжелые заболевания печени, повышает риск инфаркта. Одна порция алкоголя — это 30 мл водки или 150 мл сухого вина или бокал пива 0,33 л.

У принимающих более 1 порции алкоголя в сутки значительно возрастает частота неблагоприятных последствий.

Проверьтесь на наличие ночного апноэ Ночное апноэ — серьезное нарушение сна, при котором у человека в течение ночи дыхание много раз останавливается. Признаки этого заболевания — больной громко храпит и чувствует себя усталым уже с утра, даже после того, как спал всю ночь. Это частая проблема тучных мужчин в возрасте старше 40 лет.

Ночное апное повышает риск инфаркта и ранней смерти от других причин.

Важна психологическая настройка, с которой вы занимаетесь укреплением своего здоровья. Примите всю ответственность на себя.

Проверяйте и контролируйте общий риск развития у Вас сердечно-сосудистых заболеваний. Врач может оценить риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний, используя простые таблицы для оценки риска, и дать вам надлежащие рекомендации в отношении управления факторами риска.

Любая из хронических болезней сердечно-сосудистой системы. причиной внезапной остановки сердца. В России ежегодно от внезапной остановки сердца погибает около 300 тыс. человек, 70% таких случаев происходит вне стен лечебных учреждений, 13% — на рабочем месте.

Когда-то у известного американского кардиохирурга Майкла Дебейки, не дожившего всего год до своего столетия, спросили: как уберечься от инфаркта? Он ответил: «У меня три правила: больше ходить пешком; готовить пищу как можно более натуральную (без соусов и майонеза) и уметь расслабляться, но не алкоголем, а чтением или плаванием».

Не упустите свой шанс жить долго!