

Инфаркт миокарда.

Предупрежден, значит вооружен.

Заболеваемость инфарктом миокарда и смертность от него и его осложнений в России значительно превышает аналогичные мировые показатели. Эти цифры продолжают расти из года в год.

В России по данным министерства здравоохранения РФ смертность от сердечно-сосудистых заболеваний составляет около 50 %. Причем около 20% летальных случаев приходится на людей трудоспособного возраста 35—60 лет.

Ритм жизни постоянно ускоряется, заставляя нас ускоряться вместе с ним. Чтобы обеспечить себе и своим близким комфортный уровень жизни, мы «горим» на работе, взваливая на свои плечи все новые и новые обязанности и заботы. Но в результате страдают не только плечи и спина, но и наше сердце.

Все больше молодых людей поступают с инфарктом миокарда в стационары, в том числе в Иркутской области. Поэтому, каждый из нас должен знать о мерах профилактики инфаркта миокарда и как предупредить его возникновение у себя и своих близких.

Обычно хорошо работающее сердце нас не беспокоит. Но наступает момент, когда оно дает о себе знать. Наиболее частая причина – ишемическая болезнь сердца.

Ишемическая болезнь сердца одна из основных проблем современной медицины – именно она является одной из ведущих причин смертности в мире.

Кроме того, заболевания сердечно-сосудистой системы составляют весомую долю среди причин нетрудоспособности и низкого качества жизни людей.

Что такое ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда?

Ишемическая болезнь сердца - хроническое заболевание, при котором страдает кровоснабжение сердечной мышцы (миокарда). Чаще всего, оно является следствием атеросклероза коронарных артерий, снабжающих сердце кровью. При атеросклерозе происходит поражение стенок сосудов, в них откладывается холестерин, образуются бляшки. Это ведет к прогрессирующему сужению просвета сосудов. Поэтому при физической нагрузке, когда необходимо достаточное поступление крови в миокард, суженные атеросклеротическими бляшками коронарные сосуды не могут обеспечить эту потребность. Возникает ишемия миокарда, которую мы ощущаем как приступ стенокардии.

Если внутренняя поверхность стенки артерии повреждается, это запускает механизмы свертываемости крови, далее образуются тромбы, которые перекрывают кровоток и развивается самая тяжелая форма ишемической болезни сердца – инфаркт миокарда.

Главный симптом инфаркта миокарда – боль, которая чаще бывает загрудинной, также может «отдавать» в шею, руку. Следует помнить, что ее проявления могут быть очень разнообразны. От другой сердечной боли боль при инфаркте отличается тем, что обычные лекарства (нитроглицерин) оказываются неэффективными, и боль носит продолжительный характер (более 20 минут). Как и большинство болезней, «сердечную катастрофу» проще предупредить, чем справиться с ее последствиями.

Профилактика инфаркта миокарда

Профилактика инфаркта миокарда разделяется на первичную и вторичную.

Первичная профилактика направлена на предупреждение болезни. В нее входят стандартные предосторожности, основные из которых: повышение физической активности, контроль массы тела и отказ от вредных привычек. Кроме того, нормализация артериального давления и липидного спектра крови.

Вторичная профилактика направлена на предупреждение повторных инфарктов миокарда, развития осложнений - нарушений ритма, хронической сердечной недостаточности и др. Наряду с выполнением мер по устранению факторов риска, необходимо помнить о постоянном приеме лекарственных средств, которые Вам назначил лечащий врач.

Что является факторами риска для инфаркта?

В первую очередь факторы риска подразделяются на изменяемые и неизменяемые. Неизменяемые – те, которые мы, к сожалению, изменить не можем – наследственные факторы, пол, возраст.

Изменяемые факторы риска:

1. Высокое кровяное давление.
2. Повышенный уровень холестерина.

3. Курение.
4. Избыточная масса тела.
5. Недостаточная физическая активность.
6. Сахарный диабет.

Это факторы риска, на которые мы можем повлиять, и тем самым предупредить развитие ишемической болезни сердца.

Контроль артериального давления

Повышенное артериальное давление ощутимо повышает нагрузку на сердце. Особенно, это ухудшает прогноз после перенесенного инфаркта миокарда. Гипертония также способствует прогрессированию атеросклероза. Оптимальным считается уровень систолического (верхнего) артериального давления ниже 140 мм. рт. ст., а диастолического (нижнего) – не выше 90 мм. рт. ст. Более высокие цифры опасны и требуют коррекции схемы приема препаратов, понижающих давление.

Диета

Рацион предусматривает наличие большого количества зеленых овощей, корнеплодов, фруктов, рыбы, хлеба грубого помола. Красное мясо заменяется мясом птицы. Кроме того, необходимо ограничить количество потребляемой соли. Все это входит в понятие средиземноморской диеты.

Уровень холестерина в крови

Он определяется в рамках липидного спектра крови (набора показателей, от которых зависит прогрессирование атеросклероза, главной причины ишемической болезни сердца) и является основным из них. При повышенном уровне холестерина назначается курс лечения специальными препаратами.

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 повторного инфаркта примерно на 30%.

Важная часть Вашего лечения – прием лекарственных средств.

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.

Итак, противостоять грозным сердечным заболеваниям возможно.

Многое зависит от нас самих.

Уделяя внимание своему здоровью и образу жизни, возможно свести риск сердечно-сосудистых катастроф к минимуму.

Помните! При малейшем подозрении на инфаркт, если боль в сердце не снимается лекарствами в течении 15 минут, нужно вызывать «скорую помощь».

Материал взят из инф. ресурса ОГБУЗ ИОЦОЗМП