Возраст и инфаркт миокарда

Инфаркт миокарда – это отмирание участка сердечной мышцы в результате острого нарушения его кровоснабжения. По статистике, это заболевание чаще развивается у мужчин в возрасте от 40 до 60 лет. У женщин оно встречается примерно в полтора-два раза реже. Инфаркт возникает как итог острой ишемии, атеросклероза или гипертонической болезни сердца. К факторам риска его развития относится курение ожирение, недостаток физической активности. Инфаркт миокарда – одна из основных причин инвалидности во взрослом возрасте. Смертность среди всех заболевших составляет 10–12 %.

Признаки возможного инфаркта миокарда:

- внезапно возникает сильная боль в груди за грудиной; боль может отдавать в левую руку, под левую лопатку, в область подбородка, шею;
- боль может сопровождаться холодным потом, сердцебиением, страхом смерти;
- продолжительность боли дольше 20 минут.

Признаки предынфарктного состояния (нестабильной стенокардии)

Нестабильная стенокардия – это предынфарктное состояние, при котором очень высока возможность развития в ближайшем будущем инфаркта миокарда. Проявления нестабильной стенокардии могут казаться довольно безобидными до тех пор, пока не разовьётся собственно инфаркт миокарда! Будьте внимательны к изменениям самочувствия, особенно к таким, которые перечислены ниже:

- при незначительной физической нагрузке стали появляться приступы сжимающей боли или ощущение тяжести в груди (за грудиной); после прекращения нагрузки боль исчезает;
- у вас ранее была выявлена стабильная стенокардия, однако за последние дни приступы боли за грудиной стали возникать чаще и при меньшей физической нагрузке;
- вы стали принимать больше нитроглицерина, а эффект от лекарств уменьшился;
- приступ стенокардии появился у вас без физической нагрузки, в том числе в ночное время, когда вы лежите в постели.

Все эти признаки очень тревожны – в ближайшие часы возможен инфаркт миокарда! Вам необходима срочная госпитализация. В больнице сразу будет начато лечение по предотвращению инфаркта.

Если у вас возникли симптомы стенокардии, а вы находитесь на даче, в пути, далеко от города – примите нитроглицерин и разжуйте таблетку аспирина, присядьте.

Не пытайтесь идти пешком, особенно если при движении боль за грудиной возобновляется!

Постарайтесь попросить о помощи кого-либо и немедленно вызвать бригаду «скорой помощи», тем более, если у вас возникло подозрение на инфаркт или предынфарктное состояние!

ПОМНИТЕ! Стенокардия не всегда проявляется болью! Чувство тяжести или давящее ощущение за грудиной («положили камень», «трудно дышать»), которое проходит самостоятельно или через несколько минут после приёма нитроглицерина – это тоже признаки стенокардии.

ПРОФИЛАКТИКА ИМ

Под профилактикой инфаркта миокарда подразумевают мероприятия, основным направлением которых является предупреждение атеросклероза и исключение, по возможности, факторов риска инфаркта миокарда. Первичная профилактика основывается на соблюдении принципов «здорового образа жизни».

- правильное питание;
- повышение физической активности;
- контроль массы тела;
- отказ от вредных привычек;
- нормализация артериального давления и липидного спектра крови.

Целью профилактики после перенесенного инфаркта миокарда является предотвращение летального исхода, развития повторного инфаркта миокарда и хронической сердечной недостаточности.

1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Необходимо потреблять столько калорий, сколько затрачивается на жизнедеятельность. Тем самым вы предупреждаете развитие ожирения. Нужно по мере возможностей уменьшать потребление жира животного происхождения. Больше есть рыбу и нежирные виды мяса. Увеличить в рационе питания количество фруктов и овощей, блюд из цельного зерна. Ограничить потребление соли, сахара. Исключить из рациона крепкий чай, кофе. Обязательно надо принимать витаминные комплексы.

2. РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Чем лучше натренировано наше сердце, тем эффективнее оно работает, с меньшей затратой энергии. Вместе с этим повышается и насыщаемость кислородом миокарда. Также улучшается тонус сосудов, что снижает риск гипертонии. Даже 30 минут

физической активности ежедневно могут помочь предупредить сердечный приступ и инсульт. Регулярная физическая активность и поддержание оптимальной массы тела в любом возрасте будет способствовать снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: утренняя гимнастика, занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, ходьба, плаванье.

3. ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

Снижение веса ведёт к снижению артериального давления. Высокое артериальное давление является главным фактором примерно для половины всех сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

4. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК: КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

Никотин вызывает сужение коронарных сосудов сердца, что снижает снабжение сердечной мышцы кровью. Вследствие этого наступает кислородное голодание и ишемия.

У большинства людей, употребляющих напитки, содержащие этанол, возникает заболевание, которое в народе называют «алкогольным сердцем» – алкогольная кардиомиопатия. Она вызывает одышку, отёки, приступы удушья. Чрезмерное пристрастие человека к алкоголю чревато для него нарушением сердечного ритма, развитием гипертензии, ослаблением сосудов и повышением свертываемости крови, гибелью мышечных клеток сердца и развитием дистрофии миокарда, структурным нарушением и увеличением сердечной мышцы, отложением жировых клеток, которые могут повлечь остановку сердца. Главной опасностью инфаркта во время состояния опьянения является его безболезненность.

5. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА.

Правильный режим сна защищает от хронических заболеваний *(сердечнососудистых, гипертонии, диабета, рака)*, помогает запуститься механизмам самовосстановления. Полноценный отдых ночью *(не менее 8—10 часов)* способствует выработке целого ряда важных гормонов, которые восстанавливают жизненные силы, помогают убрать лишние килограммы. Плохой неполноценный сон замедляет похудение и иногда даже способствует набору веса.

Желательно, чтобы вид отдыха после работы был противоположен характеру работы. Людям физического труда необходима деятельность, не связанная с дополнительными нагрузками мышечной системы, а работникам умственного процесса, наоборот, в часы досуга нужно выбирать активность. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, работающий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе.

6. СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Посещайте медицинских работников, которые могут измерить ваше артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, оценить вес тела, регулярно измеряйте артериальное давление самостоятельно. Если вы будете знать свой риск заболевания сердца, то сможете разработать план по оздоровлению своего сердца.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, БЕРЕГИТЕ СВОЁ СЕРДЦЕ!

З.А. Свинтицкая - фельдшер Отделение медицинской профилактики БУ «ЛГБ»