

# ИНФАРКТ МИОКАРДА. ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ И ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА. ПАМЯТКА.



Инфаркт миокард - это сердечно-сосудистое заболевание, вызванное смертью участка сердечной мышцы вследствие острого кислородного голодания. Основной группой риска, согласно Всемирной Организации Здравоохранения, являются мужчины в возрасте от 50 до 60 лет. Смертность составляет до 40% от заболевших. Инфаркт возникает как итог острой ишемии, атеросклероза или гипертонической болезни сердца.

Люди с симптомами инфаркта чувствуют сильную, длительную, давящую боль в области расположения сердца, сменяющуюся сжимающей болью. Эту боль нельзя подавить обычными обезболивающими препаратами. Болевые ощущения могут сохраняться длительное время, вплоть до часа. Может возникнуть распространение боли в другие части тела: шею, левую руку и в район лопаток.



Среди внешних признаков преобладают одышка, бледная кожа, обморочное состояние. Это связано с тем, что при поражении сердца, теряется ее способность проталкивать кровь по сосудам к легким и другим частям тела. Больной чувствует сильную усталость. Зачастую проявляются далеко не все признаки инфаркта. Но при возникновении хотя бы

одного симптома из выше указанных, следует немедленно вызвать бригаду скорой помощи.

К профилактической терапии инфаркта миокарда относится довольно широкий комплекс мер. Основными являются:

1) 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. К позитивным влияниям относится и снижение веса, за счет уменьшения количества жира, за счет этого уменьшается опасность возникновения атеросклероза. Главным условием является регулярность и поступательность увеличения нагрузки.



2) 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. Обязательно надо принимать витаминные комплексы.





3) Отказ от вредных привычек: курения и алкоголя. Курение уменьшает потребление кислорода легкими. Вследствие этого наступает гипоксия и ишемия. Плюс ко всему, никотин обладает сосудосуживающим действием, что также пагубно влияет на кислородное насыщение сердца.



4) Диспансеризация. Желательно регулярно посещать кардиолога, чтобы отслеживать свое состояние и во время узнать о риске возникновения инфаркта. Посещения нужно совершать 2 раза в год.

