



Инфаркт без паники.

Инфаркт миокарда налетает абсолютно неожиданно. И в первые минуты вы противостоите ему в одиночку, и надо знать, как это делать. По статистике, почти 40% смертей происходит именно от него.

Инфаркт случается, когда часть сердечной мышцы резко отмирает, т.к. перестает снабжаться кислородом. Появляются внезапные сжимающие, либо «жгучие», либо «разрывающие» боли в грудной клетке, одышка, потливость. Боль может распространяться и в спину и в обе руки, и в челюсть, в живот. Возникает тревога и даже паника.

Когда чаще всего появляется инфаркт

Он может прийти, например, во сне. Самое опасное время – 4-6 часов утра, когда наша кровь становится наиболее «медленной». Если в это время вы или ваши близкие почувствовали себя плохо – вызывайте «скорую» - не ждите, когда к утру «проблема рассосется». Инфаркт сопровождается непосильные физические нагрузки, эмоциональные стрессы. Похмельный синдром – тоже большой соратник инфаркта.

То, что может сделать каждый

- Если появились характерные признаки сердечного приступа, даже при слабой их интенсивности - не задумываясь, вызывайте скорую помощь.
- Никогда не садитесь за руль сами!
- Если вы дома один – оставьте дверь открытой.
- Распахните окна.
- Положите под язык таблетку нитроглицерина. Выпейте аспирин (лучше его разжевать), для разжижения крови. Сядьте или лягте, положив под спину и голову подушку. Ноги согните в коленях - сердцу будет проще осуществлять кровоснабжение.

Факторы риска

Те, что мы изменить не в силах:

- Наследственность. Были в роду инсульты и инфаркты – большой повод побережться.
- Пол. Мужчины подвержены инфарктам чаще, в том числе в силу высоких рисков в образе жизни.

- Возраст. В этом вопросе меньше везет женщинам, так как у них возраст повышенного риска начинается с наступлением менопаузы, когда гормоны перестают защищать сосуды.

Те, что вы можете контролировать сами:

- Нарушение обмена липидов, т.е – уровень холестерина. Проверить его можно в любой поликлинике бесплатно. Холестерин нам необходим для построения тех же стенок сосудов. Но когда его много, он эти сосуды закупоривает. Отсюда – инфаркты и инсульты.

- Давление. Если оно часто бывает у вас выше 140 на 90 – весомый повод обратиться к врачу и начать принимать лекарства.

- Курение. Здесь врачи категоричны – бросать раз и навсегда. Даже несколько месяцев, свободной от дыма жизни, способны из «прединфарктников» сделать вполне здорового гражданина.

- И конечно – двигательная активность, чем сидеть не сходя с места, лучше поставьте в свой любимый смартфон шагомер и попытайтесь сделать хоть пресловутые 10 000 шагов в день. Забудьте про лифт на второй этаж. И не налегайте на «оливье под водочку»: лишний объем талии – это работа не только для корсетов и пластических хирургов, это подчас непосильная ноша мышцы сердца.

Подготовила врач отделения профилактики МБУЗ АЦГБ Новоселова О.А.