

ишемическая болезнь сердца – сердечная форма атеросклероза и гипертонической болезни. К факторам риска стоит добавить сахарный диабет, избыточную массу тела. Немаловажную роль играет наследственность, пол (инфаркту больше подвержено мужское население, нежели женское).

Профилактика инфаркта миокарда заключается в максимальном снижении влияния провоцирующих факторов. Чтобы избежать инфаркта и инсульта в первую очередь необходимо заострить внимание на общем изменении некоторых привычек.

Профилактические мероприятия, предотвращающие развитие инфаркта миокарда, на первой ступени должны быть направлены на: устранение ишемии сердечной мышцы; предотвращение формирования тромба в коронарных сосудах сердца; предотвращение развития нарушений острого и подострого характера в коронарных сосудах; устранение нарушений, вызванных нарушением обмена веществ. Поэтому так важно наблюдение у кардиолога.

Предотвращение повторных инфарктных приступов называется вторичной профилактикой. Помимо мероприятий первичной профилактики во вторичную профилактику включается обязательный прием лекарственных средств.

Восстановление после инфаркта длится несколько месяцев. Реабилитация предусматривает параллельно с приемом лекарств и прохождением физиотерапевтических процедур, выполнение физических упражнений под руководством инструктора ЛФК сначала в стационаре, затем в домашних условиях после выписки, постепенно наращивая их интенсивность. И если раньше был популярен «бег от инфаркта», то сейчас больше рекомендуются ходьба и медленный подъём по лестнице.

## ПОМНИТЕ!

**Перед началом выполнения физической упражнений необходимо выполнить тест с физической нагрузкой, чтобы не спровоцировать повторный приступ ишемии или инфаркта.**

**После выписки из больницы внимательно относитесь к половой сфере!**

**Половой акт – серьёзная физическая нагрузка, поэтому возвращаться к половой жизни рекомендуется не раньше, чем через 5-6 недель после приступа.**

## НАУЧИТЕСЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕСС!

- **Старайтесь замедлить темп Вашей жизни!**
- **Организируйте полноценный отдых!**
- **Высыпайтесь!**
- **Не пытайтесь снять стресс с помощью табака и алкоголя!**
- **Слушайте приятную музыку!**
- **Переключитесь на занятия, которые вызывают у Вас положительные эмоции. Сосредоточьтесь на позитивном!**
- **Следите за своим настроением! Чаше улыбайтесь!**
- **Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха!**

ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ  
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

# ИНФАРКТ МИОКАРДА

*(статья для СМИ)*



**ИНФАРКТ МИОКАРДА** – это заболевание сердца, вызванное недостаточностью его кровоснабжения вследствие закупорки сосудов, питающих сердечную мышцу.

Как правило, причиной является нарушение проходимости одной из артерий сердца, которая поражена атеросклеротическим процессом (забита бляшками).

Сердечная мышца должна по артериям получать кровь, обогащенную кислородом, но этого не происходит, так как из-за отложений холестерина бляшек просвет в артериях уменьшается и сердце питается недостаточно. Иногда причиной этого может быть спазм сердечной артерии, или её разрыв.

В результате имеет место ишемическая болезнь сердца, которая может привести к инфаркту, когда просвет перекрывается полностью и в обескровленном участке сердечной мышцы развивается омертвление (некроз).

В России в год происходит около двухсот тысяч инфарктов миокарда. Подчеркивая серьезность заболевания, до прибытия в больницу доживает лишь половина больных (этот процент одинаков для стран с разным уровнем скорой медицинской помощи). Из попавших в больницу больных умирает примерно третья часть (из-за осложнений). А у выживших на всю жизнь остаётся рубец (шрам) на сердечной мышце. Поэтому не удивительно, что многие люди, перенесшие инфаркт, становятся инвалидами. Смертность при сердечном инфаркте составляет 10-12%.

Развитие инфаркта начинается достаточно далеко до своего появления. Даже не так, изначально происходит развитие атеросклероза, и уж затем, при неблагоприятных обстоятельствах (образе жизни) начинает развиваться инфаркт миокарда.

Первым признаком, по которому можно заподозрить инфаркт, является сильная боль в сердце или середине грудной клетки (эта боль может отдавать

в левую руку, плечо, спину, челюсть, шею). При этом может выступить холодный пот, появиться чувство тревоги и страха. И если при стенокардии подобная боль возникает только во время нагрузки, то при инфаркте она более сильная и может начаться даже в состоянии покоя. Если такая боль возникла и не прошла после принятых друг за другом (с интервалом в пять минут) двух таблеток нитроглицерина, то необходимо немедленно вызывать «скорую».

Чтобы предотвратить инфаркт, рекомендуется избавиться от вредных привычек, вести активный, здоровый образ жизни, следить за питанием, избегать стрессовых ситуаций, при первых сигналах обращаться за помощью к врачам.

Известно, что никотин вызывает спазм артерий, кровь по которой начинает двигаться медленнее. Это создаёт условия для возникновения тромба, что приводит к инфаркту миокарда. Никотин также стимулирует симпатическую нервную систему, работу надпочечных желёз (выбросы адреналина). Сердечные сокращения ускоряются, сердечная мышца истощается. Возникает постоянный внутренний стресс. Человек становится нервным. Не исключено развитие гипертонической болезни, которая может предшествовать инфаркту миокарда.

Алкоголь в умеренных дозах может стимулировать работу сердца и оказывать благотворное действие, но не нужно забывать, что он должен быть хорошего качества, а количество его строго регламентировано. Например, 30 – 35 г сухого вина вреда не принесет.

В качестве предшественников инфаркту миокарда могут быть: стенокардия, весьма распространенное заболевание, заключающееся в возникновении приступов болей в сердце различной частоты и в разное время; атеросклероз – приводит к формированию атеросклеротической бляшки, суживающей просвет сосуда;

## РАЗВИТИЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА

