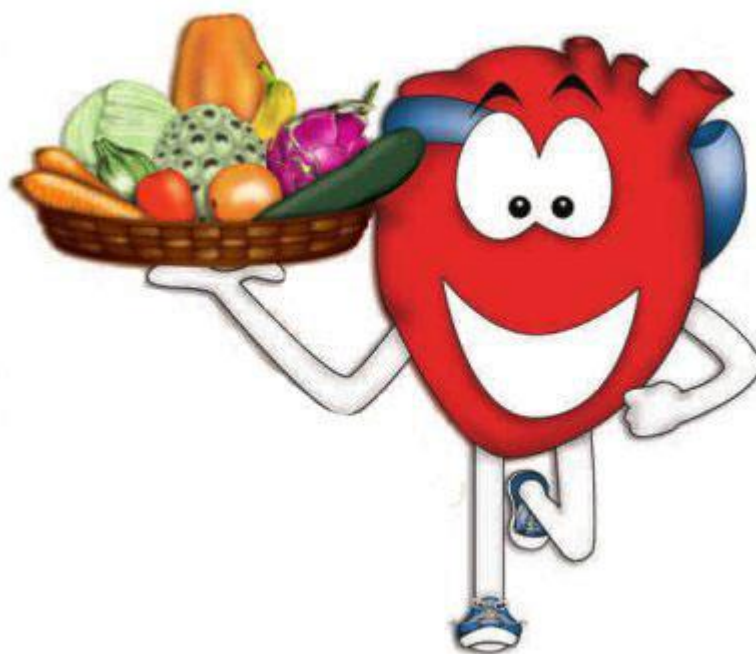


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Внимание: инфаркт миокарда!

(ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ)



УФА – 2016

Что такое инфаркт миокарда?

Инфаркт миокарда - это гибель части сердечной мышцы из-за недостаточного притока крови к ней вследствие закупорки сосудов кровяным сгустком, атеросклеротическими бляшками или резкого спазма сосудов. От недостатка кислорода участок сердечной мышцы начинает умирать. Это и вызывает боль в груди и нарушение работы сердца.

В России ежегодно от острого инфаркта миокарда умирает более 55 тысяч человек, у 50% из них смерть наступает в первые 1,5-2 часа от начала болевого приступа, т.е. до встречи с врачом.

Поэтому знать факторы риска, клинические проявления инфаркта миокарда жизненно необходимо.

Факторы риска, ведущие к развитию инфаркта миокарда.

Факторы риска – это определенные особенности организма, которые могут способствовать развитию заболевания. Они могут быть модифицируемыми, на которые мы можем воздействовать, и немодифицируемыми.

Устранимые (модифицируемые) факторы:

1. Курение в 2 раза увеличивает риск развития и на 50% повышает смертность от инфаркта миокарда.

2. Высокий уровень холестерина в крови. Доказано, что повышение уровня холестерина на 1% увеличивает риск развития инфаркта миокарда на 3%.

3. Повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. значительно увеличивает риск смертности от острого инфаркта миокарда.

4. Сахарный диабет способствует быстрому развитию атеросклероза и увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 2,4 раза.

5. Низкая физическая активность увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 4-5 раз.

6. Ожирение приводит к увеличению нагрузки на сердце, способствует нарушению обмена жиров и повышению уровня холестерина.

7. Злоупотребление алкоголем оказывает токсическое влияние на сердце и сосуды.

8. Постоянный эмоциональный стресс способствует подъему артериального давления и может спровоцировать развитие инфаркта.

Немодифицируемые факторы – т.е., устранение которых невозможно, поэтому необходимо обратить пристальное внимание на коррекцию других факторов риска. К ним относятся:

1. Пол. До 50 лет острый инфаркт миокарда встречается чаще у лиц мужского пола. У женщин риск развития заболевания возрастает с наступлением климактерического периода.

2. Возраст. Чем старше человек, тем выше риск развития инфаркта миокарда.

3. Наследственность. При наличии болезней сердца у родственников вероятность развития инфаркта миокарда в 8 раз выше.

Симптомы острого инфаркта миокарда:

- ✓ интенсивные сжимающие, жгучие, давящие боли за грудиной (по центру грудной клетки), отдающие в левую руку, плечо, под левую лопатку, в нижнюю челюсть;
- ✓ иногда инфаркт миокарда может проявляться болью в верхней части живота, тошнотой, рвотой, выраженной одышкой, приступами сильного сердцебиения, резким головокружением или потерей сознания.

Боли при инфаркте миокарда интенсивные, часто нестерпимые, их длительность превышает 20-30 мин, приступ сопровождается резкой слабостью, холодным потом, одышкой, чувством страха смерти, не проходит полностью после приема нитроглицерина. Спровоцировать приступ болей может физическая нагрузка, эмоциональный стресс, холодный воздух, курение, прием алкоголя.

Первая помощь при инфаркте миокарда:

1. При возникновении болей в сердце немедленно прекратите нагрузку, примите положение сидя или полуположа, приподняв изголовье, сделайте несколько спокойных вдохов, обеспечьте доступ свежего воздуха, расстегните стесняющую одежду, звоните врачу.

2. Примите одну таблетку или 1 дозу спрея нитроглицерина под язык. Разжуйте и проглотите половину таблетки аспирина.

3. Если боль сохраняется в течение 5 минут, повторно примите таблетку нитроглицерина под язык. Всего можно принимать не более 3 таблеток или доз аэрозоля.

4. При сохранении болевых ощущений в течение 10 минут срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи!

Профилактика развития острого инфаркта миокарда:

1. Контролируйте артериальное давление. Нормальные показатели для взрослого человека от 110/70 мм рт. ст. до 139/89 мм рт. ст.

2. Уровень сахара в крови не должен превышать 6 ммоль/л.

3. Откажитесь от курения. Риск возникновения инфаркта значительно снижается через 3 года после прекращения курения.

4. Контролируйте уровень холестерина. Общий холестерин - менее 5 ммоль/л., холестерин ЛПНП ("плохой") - менее 3 ммоль/л., холестерин ЛПВП

("хороший") - менее 1 ммоль/л. Снижение уровня холестерина можно достичь коррекцией диеты и изменением образа жизни:

- исключите из рациона питания жирную, жареную, копченую и консервированную пищу, фаст-фуд, сократите употребление алкоголя, молочных продуктов высокой жирности, сахара, соли;

- отдавайте предпочтение овощам и фруктам, мясу домашней птицы, рыбе, черному хлебу, крупам, растительным маслам, зелени;

- готовьте еду в вареном, тушеном, паровом, запеченном виде.

5. Повышайте физическую активность! В среднем взрослый человек должен ежедневно проходить расстояние не менее 3 километров.

6. Контролируйте массу тела. Индекс массы тела (вес в килограммах, разделенный на рост в метрах, возведенный в квадрат) в норме должен составлять 20-25 кг/м².

7. Избегайте стрессов или научитесь справляться с ними!

8. Если врач назначил Вам препараты для снижения артериального давления, повышенного уровня сахара или холестерина, принимайте их регулярно, не прекращайте прием и не изменяйте дозы самостоятельно.

Помните, что, как и большинство болезней, инфаркт миокарда легче предупредить, чем справиться с его последствиями!

Составитель: и.о. зав. логистическим центром ГБУЗ РКЦ - Прудько Е.Л.



ГБУЗ РЦМП, з. 4, т. 1000 экз., 2016 г.