

## **Инфаркт миокарда. Что делать. Профилактика.**

**Инфаркт миокарда** - это гибель участка сердечной мышцы, обусловленная острым нарушением кровообращения в этом участке.

Такое состояние несет прямую угрозу жизни, поэтому требует экстренной госпитализации человека в кардиологическое отделение. Если своевременная помощь не оказана, то патологический процесс чаще всего завершается летальным исходом.

Инфаркт миокарда является сейчас одной из основных причин инвалидности во взрослом возрасте, а смертность среди всех заболевших составляет 10-12%.

### **Характерные признаки инфаркта миокарда:**

- Внезапно (приступообразно) возникающие давящие, сжимающие, жгучие, ломящие боли в грудной клетке (за грудиной) продолжающиеся более 5 минут;
- Аналогичные боли часто наблюдаются в области левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обоих плеч, обеих рук, нижней части грудины вместе с верхней частью живота;
- Нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот, тошнота часто возникают вместе, иногда следуют за или предшествуют дискомфорту/болям в грудной клетке;
- Не редко указанные проявления болезни развиваются на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки, но чаще с некоторым интервалом после них.

### **Алгоритм неотложных действий:**

- Вызвать бригаду скорой медицинской помощи;
- Сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, принять 0,25 г ацетилсалициловой кислоты (аспирина) (таблетку разжевать, проглотить) и 0,5 мг Нитроглицерина (таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать); освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно);
- Если через 5-7 мин. после приема ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и нитроглицерина боли сохраняются необходимо второй раз принять нитроглицерин.
- Если через 10 мин. после приема второй дозы нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин.

**ВНИМАНИЕ!** Больному с сердечным приступом категорически запрещается вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача.

**Нельзя принимать аспирин (ацетилсалициловую кислоту) при непереносимости** его (аллергические реакции), а также при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Нельзя принимать нитроглицерин при** резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.

### **ПОМНИТЕ!**

- Что только вызванная в первые 10 мин. от начала сердечного приступа скорая медицинская помощь, позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний;

- Что аспирин (ацетилсалициловая кислота) и нитроглицерин, принятые в первые минуты, могут предотвратить развитие инфаркта миокарда и значительно уменьшают риск смерти от него;
- Что состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи при развитии сердечного приступа – около 30% лиц внезапно умерших на дому находились в состоянии алкогольного опьянения;
- Что закрытый массаж сердца, проведенный в первые 60-120 секунд после внезапной остановки сердца позволяет вернуть к жизни до 50% больных.

### **Как предупредить инфаркт?**

В борьбе с инфарктом миокарда ключевое значение имеет осуществление мероприятий, направленных на снижение уровня факторов риска, которые способствуют развитию заболеваний сердца и сосудов. Избежать инфаркта поможет отказ от вредных привычек, активный образ жизни, систематические умеренные физические нагрузки, поддержание массы тела в пределах возрастной нормы, правильное питание.

**Быть здоровым? В первую очередь у Вас должны быть нормальными основные параметры человеческого организма:**

- Индекс массы тела (ИМТ) меньше 25 ( $\text{ИМТ} = \text{вес (в кг)} / \text{рост}^2 \text{ (в м)}$ ).
- Окружность талии: для мужчин < 94 см, для женщин < 80 см.
- Уровень артериального давления < 140/90 мм рт. ст. лучше < 130/80 мм рт. ст.
- Частота сердечных сокращений < 70 ударов в минуту.
- Уровень общего холестерина сыворотки крови < 5 ммоль/л.
- Уровень сахара крови натощак < 5 ммоль/л.

Добиться нормальных показателей у большинства людей можно достаточно просто, следует соблюдать лишь принципы здорового образа жизни.