

ПРОФИЛАКТИКА

• Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

• Каждые 6-12 месяцев, после 40 лет, контролируйте уровень холестерина и сахара крови, делайте ЭКГ.

• Откажитесь от курения, пассивного в том числе.

• Питайтесь здоровой пищей, богатой клетчаткой и витаминами, включайте в рацион рыбу, хлеб грубого помола, ограничьте соль (не более 5 гр в день) и сахар (не более 60 гр в день).

• Контролируйте свое артериальное давление.

Артериальное давление в норме до 140/80 мм рт. ст..

В возрасте старше 40 лет желательно контролировать давление раз в неделю.

• Контролируйте свой вес.

Каждый лишний килограмм жировой ткани резко увеличивает нагрузку на сердце, повышает артериальное давление, способствует развитию сахарного диабета второго типа. Для контроля веса используется специальный показатель – индекс массы тела (вес в килограммах разделить на рост в метрах, возвещенный в квадрат). Показатель ИМТ больше 30 говорит об ожирении.



- Будьте физически активными. Занимайтесь физкультурой 3-5 раз в неделю по 20-60 минут. Если врачи запрещают вам бегать, займитесь ходьбой.

Регулярные физические упражнения снижают риск повторного инфаркта на 30%.

- Страйтесь снизить уровень стресса. Под влиянием стресса люди переедают, курят и злоупотребляют спиртным.

• Откажитесь от злоупотребления алкоголем. Чрезмерное потребление алкоголя повышает артериальное давление и риск инфаркта, вызывает нарушения сердечного ритма.

• Обратите внимание на ночное апноэ — серьезное нарушение сна, при котором у человека в течение ночи дыхание несколько раз останавливается. Признаки этого заболевания — громкий храп, чувство усталости с утра, даже после того, как спали всю ночь. Это частая проблема тучных мужчин старше 40 лет. Ночное апноэ повышает риск инфаркта и ранней смерти от других причин.

При появлении следующих симптомов:
давящие, сжимающие,
ломящие боли за грудиной более 5 минут,
чувство нехватки воздуха, одышка
резкая слабость, холодный пот, тошнота.

СРОЧНО!!!
вызвать бригаду
скорой медицинской помощи!
До приезда врача следует
придать человеку удобное положение,
дать нитроглицерин (под язык).

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире.

Более одного миллиона россиян ежегодно умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, из них 63% - от инфаркта миокарда.

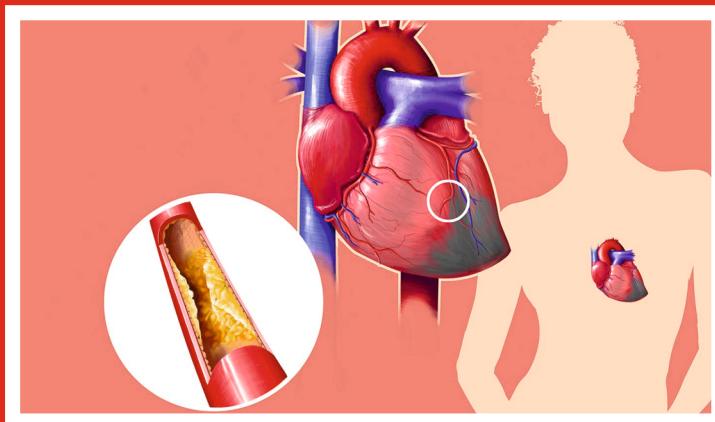
Около 50% пациентов (48% женщин и 52% мужчин) умирают до приезда скорой медицинской помощи, 30% погибают от осложнений заболевания. Вероятность смертельного исхода у женщин в 2 раза больше.

По данным статистики за последние 14 лет смертность от сердечно-сосудистых заболеваний возросла на 82% среди людей в возрасте 20-24-х лет и на 63% - среди людей в возрасте 30-35 лет.

Около 80% инфарктов миокарда могут быть предотвращены!



ИНФАРКТ –
это некроз участка сердечной мышцы в результате прекращения кровоснабжения. Если человека удалось спасти, участок, подвергенный некрозу, постепенно заменяется рубцовой тканью. В дальнейшем рубец препятствует полноценной работе сердечной мышцы.



ФАКТОРЫ РИСКА

- Повышенный уровень холестерина. Образование атеросклеротических бляшек, которые деформируют и уменьшают просвет сосуда – основной фактор риска развития инфаркта миокарда.
- Возраст. Риск развития заболевания повышается после 45–50 лет.
- Пол. Инфаркт миокарда чаще встречается у мужчин старше 50 лет, после 60 лет эта разница исчезает.

- Артериальная гипертензия.

При повышенном артериальном давлении повышается потребность миокарда в кислороде, инфаркт миокарда развивается в 3 раза чаще, чем у пациентов с нормальными цифрами артериального давления.

• Курение. При активном и пассивном курении происходит сужение коронарных артерий, что приводит к недостаточному снабжению миокарда кислородом и риск развития инфаркта миокарда увеличивается в 3 раза.

- Ожирение и гиподинамия.

Нарушение жирового обмена ускоряет развитие атеросклероза, артериальной гипертензии, повышает риск возникновения сахарного диабета. Недостаточная физическая активность является одной из причин избыточной массы тела.

- Сахарный диабет.

Повышенный уровень сахара крови оказывает пагубное воздействие на стенки сосудов и гемоглобин, ухудшая его транспортную функцию (перенос кислорода).

