

Как предотвратить инфаркт

Инфаркт миокарда – это некроз части сердечной мышцы, возникающий из-за препятствий в полноценном кровоснабжении органа. Омертвевшая мышца никогда не восстанавливается и теряет способность полноценно поддерживать функцию сердца.

Распространенность инфаркта можно связать с увеличением частоты развития атеросклероза – одной из главных причин закупорки коронарных артерий. На это влияет малоподвижный образ жизни и особенности питания с преобладанием углеводистой калорийной пищи.

Инфаркт миокарда считается одной из основных причин внезапной смерти.

В момент сердечного приступа человек внезапно начинает испытывать следующие симптомы:

- сильная боль давящего характера в груди, которая может отдавать в другие части тела – руки, спину, под лопатки;
- затрудненное дыхание;
- холодный липкий пот;
- головокружение, тошнота и рвота;
- тахикардия или наоборот, редкий пульс;
- чувство сильного страха.

Факторы риска развития болезни

- Это эссенциальная гипертоническая болезнь, семейная гиперхолестеринемия, болезни сердца и сосудов у близких родственников, инсулинозависимый сахарный диабет. Особенно в группу риска попадают люли возрасте от 40-50 лет

- Курение и злоупотребление алкоголем, частые стрессы, неправильное питание, лишний вес и малоподвижный образ жизни.

Первичная профилактика

Первичная профилактика инфаркта миокарда необходима в том случае, когда существует риск сердечного приступа из-за отклонений в работе сердца. В нее входят:

- регулярные физические упражнения: подвижный образ жизни помогает укрепить мышцы сердца;
- исключение вредных привычек: нужно полностью отказаться от алкогольных напитков и курения;
- ежегодное посещение врача-кардиолога;
- положительные эмоции: частые стрессы негативно влияют на работу сердца, так как способствуют сужению просвета коронарных артерий;
- коррекция питания: к продуктам для профилактики инфаркта миокарда относят свежие овощи и фрукты, нежирное мясо и морепродукты (средиземноморская диета);
- ограничение соли: в день допустимо употреблять не более 1 чайной ложки, включая соль, содержащуюся в готовых продуктах питания;
- полноценный отдых: в сутки необходимо спать не меньше 8 часов;

- контроль уровня артериального давления и обязательной регулярный прием антигипертензивных препаратов при гипертонии.

Вторичная профилактика

В том случае, если пациент уже перенес однажды сердечный приступ, проводят вторичную профилактику инфаркта миокарда для предупреждения его повторного возникновения и поддержания работы сердечно-сосудистой системы. Профилактические рекомендации необходимо соблюдать до конца жизни. К ним относят:

- регулярный прием антиагрегантных препаратов первый год после приступа;
- назначение статинов для коррекции уровня холестерина и таблеток для лечения гипертонии;
- контроль биохимических показателей и проведение электрокардиограммы 2-3 раза в год;
- соблюдение всех рекомендаций по питанию и образу жизни – это необходимо для профилактики осложнений инфаркта миокарда и развития вторичного сердечного приступа.

Будьте здоровы!