

## ИНФАРКТ ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 60? ПРАВДА О СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Сердце, как и другие органы и ткани в организме, нуждается в крови. Кровоснабжение этого органа обеспечивается кровеносными сосудами, которые называются коронарными артериями. Инфаркт миокарда — это повреждение или смерть части сердечной мышцы. Повреждение вызывается отсутствием кровотока по коронарным артериям. По этой причине инфаркт в литературе иногда называют «коронарным». Почти все его случаи регистрируются у тех, кому уже был поставлен диагноз «ишемическая болезнь сердца» (ишемия — это нарушение кровоснабжения). Разбираемся, что можно сделать для того, чтобы снизить риски возникновения сердечно-сосудистого заболевания.

У людей с ишемической болезнью сердца коронарные артерии могут сужаться за счет жировых отложений, которые называются бляшками. Атеросклеротические бляшки состоят из холестерина и других соединений жиров, кальция и соединительной ткани. При сужении коронарных сосудов приток крови к сердцу снижается. Ограничение притока крови к сердечной мышце вызывает боль или чувство стеснения в груди. Такие симптомы обычно называются стенокардией.

17.5 млн человек ежемесячно умирают от сердечно-сосудистых заболеваний.

50% в России умирают от сердечно-сосудистых заболеваний.

80% сердечно-сосудистых заболеваний в РФ — атеросклеротического генеза.

80% преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено.

75% больных сердечно-сосудистыми заболеваниями живут в странах со средним и низким уровнями дохода.

Обычно атеросклеротические бляшки прикрепляются в одном месте к артерии и там же и остаются. Но иногда они могут отрываться от стенки сосудов, вызывая закупорку в более узких местах, что ведет к развитию инфарктов и инсультов. Кроме того, на бляшках могут образовываться «трещины», на которые организм реагирует точно так же, как на разрыв кровеносного сосуда. В результате организм направляет на помощь форменные элементы крови — тромбоциты, которые перемещаются к месту нахождения бляшки и начинают прилипать друг к другу, образуя сгусток. В норме они помогают нам останавливать кровотечения. Однако при образовании таких сгустков в коронарных артериях кровоток блокируется — происходит сердечный приступ. В результате ишемии (отсутствия кровоснабжения) сердечная мышца повреждается и может умереть.

К типичным симптомам сердечного приступа относят:

- дискомфорт (давление, стеснение, сдавливание) в груди;
- боль в груди, которая может распространяться в живот, плечи, руки, шею и горло;
- одышку;
- тошноту;
- рвоту;
- повышенное потоотделение;
- нарушения сердечного ритма («пропуск» сердечных ударов);
- головокружение;
- усталость;
- обмороки.

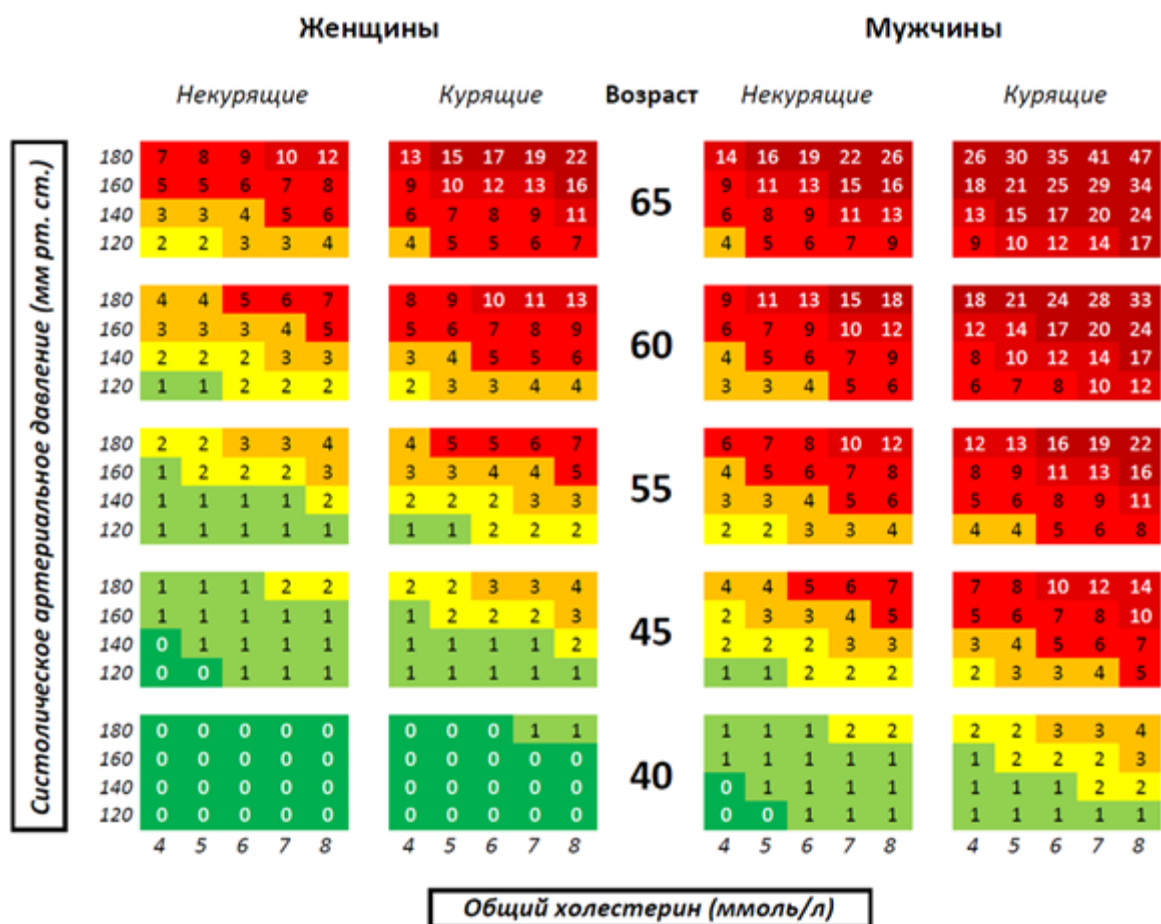
Сердечный приступ обычно вызывает боль в груди в течение 15 минут и более, однако иногда может вообще не быть никаких проявлений, а у некоторых людей, напротив, первые симптомы могут появиться еще за несколько часов или дней.

Если вы или кто-то рядом чувствует сильные, продолжительные боли в груди, если боль в груди вызывает беспокойство, немедленно вызывайте скорую помощь. Для пациента с сердечным приступом важная каждая минута: чем раньше он попадет в больницу, тем быстрее сможет получить лечение.

До приезда скорой медицинской помощи можно принять аспирин (если нет противопоказаний). Если человек рядом находится без сознания, начинайте сердечно-легочную реанимацию, но если вы не проходили соответствующей подготовки, врачи рекомендуют начинать делать только компрессии (от 100 до 120 в минуту). Если поблизости от вас оказался автоматический дефибриллятор, а человек уже без сознания, можете использовать его, следуя инструкции.

Что же можно сделать для того, чтобы предотвратить инфаркт миокарда? Конечно, существуют немодифицируемые факторы риска, в первую очередь — возраст, ведь чем старше становится человек, тем больше становятся риски. Однако на некоторые аспекты своей жизни человек в состоянии повлиять.

Существуют шкалы для расчета риска смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие годы. В России пользуются шкалой SCORE для стран с высоким риском.



Исходя из этой шкалы, можно выделить как минимум два параметра, за которыми нужно следить: артериальное давление и уровень общего холестерина. Если переводить это на человеческий язык, то нужно следить за образом жизни. В первую очередь, речь идет о регулярной физической активности и увеличении количества фруктов и овощей в рационе. Кроме того, необходимо сократить количество потребляемой соли и не употреблять алкоголь.

Также необходимо следить за уровнем глюкозы в крови, так как ожирение, сахарный диабет 2 типа и сердечно-сосудистые заболевания всегда идут рука об руку. Еще один немаловажный момент — это прекращение употребления табака. Курение отрицательно влияет как на дыхательную, так и на сердечно-сосудистую системы. В некоторых случаях

может понадобиться медикаментозная терапия по назначению врача. Иногда для лечения могут потребоваться дорогостоящие хирургические операции, начиная с аортокоронарного шунтирования и заканчивая пересадкой сердца.

ВОЗ ведет планомерную борьбу с сердечно-сосудистыми заболеваниями, внедряя все новые программы, поощряющие здоровых образ жизни. Для профилактики инфарктов и инсультов меры должны быть ориентированы на людей со средним или высоким уровнем риска или людей с диабетом, гипертонической болезнью и гиперхолестеринемией (повышенным содержанием «плохого» холестерина в организме).

Таким образом, для профилактики инфаркта и инсульта необходимо:

- Контролировать значение кровяного давления. Сейчас существуют разные типы тонометров, многие из которых требуют от пользователя только нажатия кнопки. **Помните**, что давление нужно измерять в удобной позе в положении сидя, в состоянии покоя, а измерять давление следует три раза.
- Контролировать уровень липидов в крови. При необходимости принимать лекарства.
- Контролировать уровень глюкозы в крови.
- Воздержаться от курения и иных способов употребления табака.
- Регулярно выполнять физические упражнения.
- Переходить на здоровый рацион питания: ограничить количество соли, сахара, жирных продуктов и алкоголя.



Источник: <https://takzdorovo.ru>