**Инфаркт миокарда: причины, первая помощь, профилактика**

**Инфаркт миокарда (сердечный инфаркт)** – опасное для жизни человека патологическое состояние, которое развивается вследствие нарушения поступления в одну из областей сердца крови. Нарушение кровоснабжения сердечной мышцы (миокарда) в течение 15-20 минут приводит к отмиранию (некрозу) той области, которая осталась без питания.

Кардиологи отмечают, инфаркт у мужчин встречается в полтора-два раза чаще, нежели у женщин, что связано с эстрогенами и другими гормонами, которые контролируют уровень холестерина в женском организме. При этом возраст пациентов с данной патологией составляет преимущественно 40-60 лет, но замечено, что в последнее время этот порог уменьшается. Инфаркт у женщин развивается в основном с началом климакса, в среднем – после 50 лет.

По времени замечено, что инфаркт миокарда часто атакует человека утром. Это связано со сменой режима работы сердца. Во время ночного отдыха, сна, сердце работает с минимальной нагрузкой, тело отдыхает. Когда же человек просыпается, если он резко встает с постели, вот тут то и поджидает враг. Режим работы сердца быстро меняется, увеличивается сердцебиение, что может привести как раз к разрыву бляшки.

Смертность при сердечном инфаркте составляет 10-12%, при этом другие статисты отмечают, что лишь половина пострадавших доезжает до медучреждения, но даже если человек и выживает, на месте отмирания сердечной ткани, на всю оставшуюся жизнь остается рубец. Поэтому не удивительно, что многие люди, перенесшие инфаркт, становятся инвалидами.

Основной причиной инфаркта является закупорка (тромбоз) одной из артерий сердца, которая возникает при разрыве атеросклеротической бляшки. Среди других причин инфаркта миокарда можно выделить – продолжительный спазм артерий, эмболию, сверхмерную нагрузку на орган, стресс, артериальную гипертензию (гипертонию), курение.

Первым признаком инфаркта миокарда является резкая острая боль за грудиной, в области центра грудной клетки. Сама боль имеет характер жжения, сдавливания, с отдачей в близкие к этой области части тела – плечо, руку, спину, шею, челюсть. Характерным признаком инфаркта является проявление данной боли во время покоя организма. Более того, боль не уменьшается даже при употреблении 3 таблеток «Нитроглицерин», которое применяется для нормализации работы сосудов и уменьшения спазмов.

**Среди других симптомов инфаркта миокарда различают: н**еприятные ощущения в области живота; т[ошнот](https://medicina.dobro-est.com/toshnota-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-toshnotyi.html)у, [рвот](https://medicina.dobro-est.com/rvota-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-rvotyi.html)у; нарушение ритма сердечной деятельности; затрудненное дыхание; чувство страха; бледность кожи; холодный пот; [головную боль](https://medicina.dobro-est.com/golovnaya-bol-prichinyi-i-snyatie-golovnoy-boli.html); [головокружение](https://medicina.dobro-est.com/golovokruzhenie-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-golovokruzheniya.html), потерю сознания.

Важно помнить, что при вышеперечисленных симптомах, особенно при главном из них – боли за грудиной, или дискомфорте в области грудной клетки, следует немедленно вызывать скорую помощь! Игнорирование данных симптомов может привести к инвалидности в будущем или даже к летальному исходу.

**Среди методов диагностики инфаркта миокарда различают: у**становление типичного болевого синдрома; [электрокардиографию](https://medicina.dobro-est.com/elektrokardiografiya-ekg); [УЗИ](https://medicina.dobro-est.com/ultrazvukovoe-issledovanie-uzi) сердца (эхокардиография); ангиографию коронарных сосудов; [биохимический анализ крови](https://medicina.dobro-est.com/biohimicheskiy-analiz-krovi-rasshifrovka-i-normalnyie-pokazateli) и другое.

Основными направлениями в лечении приступа миокарда являются следующие восстановительные стадии:

1. Восстановление кровообращения. От скорости восстановления кровотока напрямую зависит площадь некроза.
2. Сведение к минимуму площади поражения. Лечебные меры сосредоточенны на сохранении здоровых участков.
3. Снятие болевого синдрома. Поскольку ведутся обширные восстановительные мероприятия, больному только помешают лишние боли. Более того, пациент может не выдержать боли и скончаться.
4. Профилактика осложнений и повторного удара.

Самым эффективным способом лечения инфаркта считается оперативное вмешательство. Хирург удаляет тромб и восстанавливает целостность сосуда.

**Неотложная медицинская помощь при инфаркте миокарда:**

\* Посадить или положить человека в удобное положение, освободить его торс от обтягивающей одежды. Обеспечить свободный доступ воздуха.

\* Дать пострадавшему выпить следующие средства: таблетку «Нитроглицерин», при сильных приступах 2 штуки; капли «Корвалол» — 30-40 капель; таблетку «Ацетилсалициловая кислота» («Аспирин»).

Данные средства помогают обезболить приступ инфаркта, а также минимизировать ряд возможных осложнений. Кроме того, «Аспирин» предотвращает образование в кровеносных сосудах новых тромбов.

Для восстановления пациента после инфаркта миокарда необходимо придерживаться следующих рекомендаций кардиологов:

**1.** Ни в коем случае нельзя поднимать тяжестей!

**2.** Необходимо заниматься лечебной физкультурой (ЛФК). Одним из лучших упражнений является ходьба. При ежедневной ходьбе, буквальной через 2-3 месяца пациент обычно может уже делать без одышки и [слабости](https://medicina.dobro-est.com/slabost-upadok-sil-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-slabosti.html) до 80 шагов в минуту. Если у пациента это получается, после 80 шагов можно приступать к более быстрой ходьбе – 120 шагов в минуту. Помимо ходьбы также полезны катание на [велосипеде](https://sport.dobro-est.com/kak-vyibrat-velosiped-vidyi-harakteristiki-marki-i-vyibor-velosipeda.html), плавание, подъем по лестнице, танцы.

При ЛФК необходимо подсчитывать частоту сердечных сокращений, чтобы она не превышала 70% от порогового значения. Этот показатель подсчитывается следующим образом: 220 – собственный возраст = максимальная частота сердечных сокращений. При 60 годах предельный порог составит 112 ударов в минуту, но если при этой нагрузке пациент чувствует себя не комфортно, нагрузка понижается.

**3.** Необходимо полностью отказаться от вредных привычек – курение, алкоголь, а также отказаться от чрезмерного употребления кофе.

**4.** Необходимо придерживаться диеты. Диета при инфаркте миокарда минимизирует употребление жиров и соли, а рекомендует сделать акцент на повышение в рационе клетчатки, овощей и фруктов, молочных продуктов, рыбы.

В восстановительный период после инфаркта необходимо полностью отказаться от алкогольных напитков, полуфабрикатов, субпродуктов, паштетов, икры, продуктов на молочном жире (сливочное масло, жирные сыры, творог, молоко, сливки, сметана), [малополезных и вредных продуктов питания](https://medicina.dobro-est.com/vrednyie-produktyi-pitaniya-top-10.html).

**5.** Половая жизнь после перенесенного инфаркта допускается после консультации с врачом.

Восстановительный период пройден в том случае, если пациент может подняться на 4 этаж по лестнице, и при этом у него не возникнет боли в груди и одышки. Дополнительно тест на полное выздоровление после инфаркта проходят на велоэргометре или бегущей дорожке.

**Профилактика инфаркта миокарда включает в себя следующие рекомендации:**

* [Следите за уровнем своего артериального давления](https://medicina.dobro-est.com/tonometr-kak-izmerit-arterialnoe-davlenie-tonometrom.html) (не более 140/90 мм рт. ст.).
* Следите за уровнем сахара в крови (не более 5 ммоль/л).
* Избегайте нахождения на открытом солнце длительный период, что также убережет Вас от [солнечного](https://medicina.dobro-est.com/solnechnyiy-udar-opisanie-simptomyi-profilaktika-i-pervaya-pomoshh-pri-solnechnom-udare.html) или [теплового](https://medicina.dobro-est.com/teplovoy-udar-simptomyi-prichinyi-i-pervaya-pomoshh-pri-teplovom-udare.html) ударов.
* Избегайте употребления вредной пищи, делайте акцент на продукты, богатые на [витамины](https://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html) и [микроэлементы](https://medicina.dobro-est.com/mikroelementyi-i-makroelementyi-biologicheskaya-rol-mineralov-v-zhizni-cheloveka.html). Например, разнообразные овощи и фрукты рекомендуется употреблять не менее 500 г в день.
* Старайтесь больше двигаться – ходите, плавайте, танцуйте, катайтесь на велосипеде, старайтесь подниматься по лестнице.
* Бросьте курить, откажитесь от алкоголя, энергетических напитков, минимизируйте употребление кофе.
* Следите за своим весом, если он увеличен, постарайтесь его сбросить. (Индекс массы тела (ИМТ) = масса тела (кг) / рост (м2). Нормальная масса тела соответствует ИМТ 18,5-24,9 кг/м)
* Не пускайте на самотек хронические заболевания, если они у Вас присутствуют, особенно заболевания сердечно-сосудистой системы – гипертония, атеросклероз, [ишемическая болезнь сердца (ИБС)](https://medicina.dobro-est.com/ishemicheskaya-bolezn-serdtsa-ibs-simptomyi-prichinyi-vidyi-i-lechenie-ibs.html), [аритмии](https://medicina.dobro-est.com/aritmiya-prichinyi-simptomyi-vidyi-i-lechenie-aritmii.html) и др.
* Если в Вашем роду были случаи инфаркта, атеросклероза и других сердечно-сосудистых болезней, избегайте тяжелых работ, например грузчиком.
* Старайтесь раз в год отдыхать на море или в горах

***Примерно через 6 месяцев после приступа можно будет вернуться к более или менее привычной жизни. Опять же, отказавшись от вредных привычек, нагружая себя умеренной физической активностью. Всю оставшуюся жизнь нужно будет относиться к своему здоровью крайне внимательно, тщательно следовать рекомендациям специалиста. И проходить медицинский осмотр каждые полгода-год.***

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края.