Статья

 **ОСТОРОЖНО, ИНФАРКТ МИОКАРДА!**

**Что такое инфаркт?** Это гибель части сердечной мышцы из-за недостаточного притока крови к ней вследствие резкого спазма сосудов или закупорки кровяным сгустком, атеросклеротическими бляшками. От недостатка кислорода участок сердечной мышцы начинает умирать. Это вызывает боль в груди и нарушения работы сердца.

В большинстве случаев инфаркт происходит на фоне стенокардии в результате резкого физического или эмоционального перенапряжения.

 **Причинами инфаркта могут служить различные факторы:**

 - «опасный возраст» (после 40 лет, особенно у мужчин);

 - отягощенная наследственность;

 - гипертоническая болезнь;

 - атеросклероз;

 - сахарный диабет;

 - ожирение;

 - курение;

 - ограниченная физическая активность;

 - психоэмоциональные напряжения и стрессовые ситуации.

 **Предшественники инфаркта миокарда.**

 Атеросклеротическое поражение артерий приводит к развитию хронической ишемической болезни сердца, обусловленной недостаточным поступлением крови к сердечной мышце. Типичное проявление этого заболевания-это приступы стенокардии, возникающие на фоне высоких нагрузок или психоэмоционального стресса. Характерным является быстрое прекращение приступа при устранении физической нагрузки. Проявление приступов стенокардии часто предшествует развитию инфаркта миокарда и требует немедленного обращения за медицинской помощью. Выражаются они в развитии загрудинных болей различной интенсивности, распространяющихся в левое плечо, руку, шею, иногда - только чувство жжения, тяжести, дискомфорта за грудиной и в области горла. Приступ сопровождается чувством слабости, нехватки воздуха, появлением холодного пота, иногда предобморочным состоянием. Появление подобных симптомов требует немедленного обращения в службу скорой или неотложной медицинской помощи, так как в первые часы заболевания чрезвычайно высок риск, угрожающий жизни осложнений, именно поэтому самостоятельное обращение в поликлинику или стационар недопустимо.

 **Что делать до прибытия скорой помощи.**

- прием аспирина в дозе 300- 500 мг (таблетку следует разжевать для быстрого наступления эффекта) предотвращает образование тромбов в артериях сердца.

 - использование нитроглицерина, нитросорбита или нитроспрея под язык для уменьшения болей. Помните: нитропрепораты вызывают резкое снижение артериального давления, и их применение противопоказано при артериальном давлении менее 90/60 мм.рт.ст.

Профилактика основывается на соблюдении принципов здорового образа жизни.

 **Правильное питание:**

- старайтесь покупать продукты с пониженным содержанием жира: молочные продукты 0.5-1.5% жирности, сметана 10 – 15 %, постные сорта мяса и рыбы;

- избегайте продуктов с высоким содержанием жира: копчености, сало, майонез, маргарин, жирные сорта рыбы и мяса, сыра (более 40% жирности), сливочное масло, консервы (тушенка, шпроты, печень трески).

- жарте с минимальным количеством масла или вообще без него, по возможности на сковороде с антипригарным свойством или на решетке, или на гриле.

 - до 400 грамм ешьте свежие овощи и фрукты. Заправляйте салаты лимонным соком.

 - ограничьте потребление быстро усвояемых углеводов, сахаров до 30 г (6 чайных ложек) в сутки. Откажитесь от сладких компотов, газированных напитков, ограничьте кондитерские изделия со сливочным кремом, бисквиты, шоколад, изделия из песочного и слоеного теста.

**Физическая активность.**

Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкульт - минутки, прогулки, туризм, плавание наиболее способствует оздоровлению организма.

 **И так:** диета,отказ от курения, ежедневная физическая активность, избегание стрессов**,** ежегодная диспансеризация у врача-терапевта.

 **Все это не только способствует профилактике, но и улучшению состояния здоровья при инфаркте миокарда.**

Зав. терапевтического отделения № 2

поликлиники № 2 А.В. Желнеровская