

Случился инфаркт? Без паники!

Инфаркт миокарда случается, когда часть сердечной мышцы попросту резко отмирает, так как перестает снабжаться кислородом.

Чаще всего инфаркт возникает от болезней сердечных артерий (к примеру, их сужения), которые перестают выполнять свою главную работу – обеспечивать наше сердце «свежей», обогащенной кислородом кровью.

Инфаркт налетает абсолютно неожиданно. И в первые минуты (дай бог, если минуты) вы противостоите ему в одиночку, и надо знать, как. По статистике, почти 40% смертей происходит именно от него.

Верные признаки

Внезапные давящие, сжимающие, либо «жгучие», либо «разрывающие» боли в грудной клетке. Боль может распространяться и в спину и в обе руки, и в челюсть, и даже в живот. Возникает тревога, да что там тревога – паника, всепоглощающий страх смерти, за которыми следуют одышка и сильное потоотделение.

СИГНАЛЫ И СИМПТОМЫ

СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА



ОДЫШКА



БОЛЬ В ГРУДИ



ТОШНОТА И РВОТА



ТРЕВОГА



ПОТЛИВОСТЬ



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Многие считают одним из признаков инфаркта – почти полное равнодушие организма на прием нитроглицерина. Это в целом

верно, хотя нитроглицерин способен на некоторое время слегка ослабить боль.

Когда чаще всего появляется инфаркт

Он может прийти вроде бы без повода, например, во сне. Помните, что самое опасное время – 4-6 часов утра, когда наша кровь становится наиболее «медленной». Если в это время вы или ваши близкие почувствовали себя плохо – вызывайте «скорую» - не ждите, когда к утру «рассосется».

Инфаркт сопровождается непосильные физические нагрузки. Ну и конечно, - эмоциональные стрессы. Похмельный синдром – тоже большой соратник инфаркта.

То, что может сделать каждый

- Если появились характерные признаки сердечного приступа, даже при слабой их интенсивности - вызывайте скорую помощь.
- Никогда не садитесь за руль сами!
- Если вы дома один – оставьте дверь открытой.
- Распахните окна.
- Положите под язык таблетку нитроглицерина. Выпейте аспирин (лучше его разжевать). Он разжижает кровь и может облегчить мучения. Сядьте или лягте, положив под спину и голову подушку, чтобы верхняя часть тела была немного выше нижней. Ноги согните в коленях - сердцу будет проще осуществлять кровоснабжение.

Факторы риска

Факторы риска делятся на две группы. Те, что мы изменить не в силах (но можем смягчить и подготовиться), и те, что в наших руках.

К первым относятся:

Наследственность. Были в роду инсульты и инфаркты – большой повод побережиться.

Пол. Мужчины подвержены инфарктам больше, чем женщины. У них, в силу разных причин, в том числе более рискованного образа жизни, чаще развивается атеросклероз – болезнь артерий, - что и приводит к сердечным приступам.

Возраст. В этом вопросе меньше везет женщинам, так как у них возраст повышенного риска начинается с наступлением менопаузы, когда гормоны перестают защищать сосуды. У мужчин «молодость» лет на 10 дольше.

Что вы можете контролировать сами



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ



СНИЖЕНИЕ ВЕСА



КОНТРОЛЬ САХАРА В
КРОВИ



НОРМАЛЬНЫЙ СОН



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



СПОРТ



КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ

1. Нарушение обмена липидов, – уровень холестерина. Анализ на этот уровень можно сделать в любой поликлинике бесплатно. Холестерин нам необходим для построения тех же стенок сосудов. Но когда его много, он эти сосуды закупоривает. Отсюда – инфаркты и инсульты.
2. Давление. Если оно часто бывает у вас выше 140 на 90 – весомый повод обратиться к врачу и начать принимать лекарства.
3. Курение. Здесь врачи категоричны – бросать раз и навсегда. Даже несколько месяцев, свободной от дыма жизни, способны из «прединфарктников» сделать вполне здорового гражданина.
4. Не сидите сиднем, лучше поставьте в свой любимый смартфон шагомер и попытайтесь сделать хоть пресловутые 10 000 шагов в день. Забудьте про лифт на второй этаж. И не налегайте на «оливье под водочку»: лишний объем талии – это работа не только для корсетов и пластических хирургов, это подчас непосильная ноша для ваших сосудов, а значит и для сердца.

Использованы материалы:

<https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/infarkt-bez-paniki/>