

От инфаркта или разрыва сердца, как говорили в старину, погибает 12% от общего числа умерших – больше, чем от инфекционных заболеваний, рака и автокатастроф. С каждым годом страшная цифра растет.



Главная причина болезни — атеросклероз, который есть почти у каждого из нас. Кроме этого, назовем обстоятельства жизни, при которых вероятность заболеть наиболее высока:

- мужской пол;
- возраст от 40 до 60;
- наследственность (ИБС, инфаркт, мозговой инсульт, хотя бы у одного из прямых родственников: родителей, бабушки, дедушки, брата, сестры, особенно если болезнь у них началась до 55 лет);
- повышенное содержание холестерина в крови (более 5 ммоль/л или более 200 мг/дл);
- курение, употребление алкоголя (один из наиболее существенных факторов риска!);
- избыточная масса тела и малоподвижный образ жизни;
- гормональные колебания;

- повышение артериального давления (более 140/90 мм рт.ст. в любом возрасте);
- сахарный диабет.
- гипертрофия сердечной мышцы, воспалительные заболевания сердца и кровеносных сосудов.

Наличие хотя бы одного из этих факторов реально повышает риск «знакомства» с инфарктом миокарда.

Симптомы и признаки:

Существуют внешние признаки инфаркта.

К таким относятся:

- страх на лице;
- бледность кожи;
- жалобы на нехватку воздуха;
- сильная длительная боль за грудиной, отдающая в шею, спину, в левую лопатку и руку, редко в верхнюю половину живота;
- сбой сердечного ритма;
- учащенный пульс;
- тошнота;
- рвота;
- холодная испарина, липкий пот;
- головокружение;
- сильная слабость;
- одышка;
- нервное возбуждение.



Но коварный инфаркт может маскироваться и под другие болезни.

Абдоминальная форма «притворяется» острым панкреатитом, аппендицитом или язвой желудка. Возникает сильная боль в животе (строго выше пупка), рвота, икота, появляются газы. Внимание – но-шпа и аналоги не помогают, рвота не приносит облегчения!

Астматическая форма выглядит приступом бронхиальной астмы – ведущим симптомом становится нарастающее нарушение дыхания и нехватка кислорода. Внимание – ингаляторы не помогают!

Церебральная форма демонстрирует нарастающие признаки нарушения мозгового кровообращения и приближающегося инсульта. Внимание – томография показывает, что с мозгом все в порядке!

Атипичная форма перенаправляет болевой синдром в совсем нетипичное место, маскируя инфаркт под шейный остеохондроз, защемление нервов и даже... зубную боль. Внимание – не наркотические обезболивающие не помогают!



Профилактика

Поддерживайте в норме артериальное давление, а также следите за погодой — например, для людей с повышенным артериальным давлением опасными являются жара и геомагнитные бури.

Нормализуйте уровень сахара в крови.

Больше двигайтесь! Совсем не обязательно «бегать от инфаркта», достаточно гулять на свежем воздухе не менее 5-6 километров в день.

Очень важно бросить курить — это один из самых «агрессивных» факторов риска.

Постарайтесь сбросить лишний вес. Питание должно быть с минимальным содержанием животных жиров и холестерина. Больше овощей и фруктов. Вместо жирной свинины — белое мясо птицы, сливочное масло замените подсолнечным, сало — рыбой. Такая диета позволяет снизить не только уровень холестерина, но и расходы.

Первая помощь при инфаркте:

Заподозрив у человека признаки инфаркта, нужно сразу же вызвать скорую помощь,

Экстренная служба	Городской	Сотовый
Единая дежурная диспетчерская служба	112	112
Скорая помощь	03	030(МТС,Мегафон) 003 (Билайн)

а пациенту должна быть оказана первая помощь. Она заключается в выполнении следующих действий:

- больного уложить, несколько приподняв верхнюю часть тела;
- одежда должна быть свободной (снять галстук, ремень или пояс, расстегнуть пуговицы и др.);
- обеспечить доступ воздуха;
- измерить АД (артериальное давление);
- дать пострадавшему нитроглицерин;
- дать обезболивающие;
- дать ½ таблетки аспирина чтобы снизить вязкость крови;
- сдерживать больного от движений.

Важным моментом при инфаркте является частая проверка артериального давления. Если давление резко снизилось, нитроглицерин больше давать нельзя.

Если у больного не ощущается дыхание и отсутствует пульс, его укладывают на спину, ноги приподнимают на 20см выше положения тела. Свои руки положить на нижнюю часть грудины и ладонями сильно надавить несколько раз.

Муниципальное бюджетное учреждение
социального обслуживания
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
Северо-Енисейского района»



ИНФАРКТ:

причины

профилактика

лечение

пТея, 2016