

Если у вас возникла сильная боль за грудиной, она продолжается больше 5 минут, не проходит после таблетки нитроглицерина, сопровождается слабостью, потливостью, страхом - срочно вызывайте скорую помощь!

ИНФАРКТ МИОКАРДА



Инфаркт миокарда - следствие острой нехватки крови работающей сердечной мышце. Чаще всего причиной инфаркта служит внезапное закрытие коронарной (сердечной) артерии - тромбом, лопнувшей атеросклеротической бляшкой или в результате мощного спазма.

"Большие" факторы риска инфаркта

- Курение - один из основных факторов риска ИБС и инфаркта
- Артериальная гипертензия - высокое давление способствует повреждению сосудистой стенки и отложению в ней холестерина.
- Стресс, который также способствует повышению давления
- Возраст - чем мы старше, тем выше риск развития инфаркта.
- Наследственность - если в семье были случаи инфаркта, нужно уделять сердцу особое внимание.
- Пол - у мужчин инфаркт миокарда развивается намного чаще
- Высокий уровень «плохого» холестерина.
- Ожирение
- Злоупотребление алкоголем
- Пища, богатая животными жирами и солью

В норме коронарные сосуды, питающие мышцу сердца, свободно проходимы для крови

Если атеросклеротическая бляшка перекрывает более 70% просвета сосуда, сердце начинает испытывать нехватку кислорода. Особенно при нагрузке, когда потребность в кислороде возрастает. Возникает боль - стенокардия.

Если бляшка полностью перекрывает просвет сосуда (чаще всего это происходит когда часть бляшки разрушается, и на ней образуется тромб), часть сердца полностью лишается кислорода, часть миокарда погибает, развивается инфаркт.

Основным симптомом инфаркта является очень сильная боль за грудиной. Больные описывают ее как кинжальную, давящую, разрывающую, жгучую. Боль может отдавать в руки, спину между лопаток, нижнюю челюсть.

В редких случаях инфаркт может протекать без боли, тогда на первый план выходят одышка, потливость, головокружение. Еще реже диагноз инфаркта устанавливают ретроспективно - по результатам снятой ЭКГ.

Признаки инфаркта:

- Сильнейшая боль за грудиной
- Боль может отдавать в руку, спину, челюсть
- Часто появляются одышка, головокружение, возможна потеря сознания
- Повышенная потливость, слабость и ощущение перебоев в работе сердца могут быть первыми симптомами инфаркта.
- Часто инфаркт сопровождается выраженным страхом смерти

Кровоснабжение сердца осуществляется по коронарным артериям, отходящим непосредственно от аорты.

Если проходимость коронарных артерий не нарушена, мышца сердца получает достаточно питательных веществ и кислорода.

Значительное сужение или полное перекрытие (окклюзия) коронарной артерии ведет к кислородному голоданию (ишемии) и отмиранию (некрозу) части миокарда.

Помоги себе сам

Для профилактики инфаркта очень важно вести здоровый образ жизни. Отказ от курения и злоупотребления алкоголем поможет убрать основные факторы риска. Крепкие спиртные напитки лучше заменить красным сухим вином. Рацион должен содержать больше овощей и фруктов, морской рыбы, а вот животных жиров и соленостей должно быть меньше. Борьба с гиподинамией помогут частые пешие прогулки и фитнес. Важно знать цифры своего артериального давления и холестерина, вовремя начинать лечение гипертонической болезни и регулировать уровень холестерина.



© 2009 ООО "АВС". Любое использование возможно только с письменного разрешения редакции. По всем вопросам перепечатки и приобретения обращаться sales@abc-gid.ru

Автор текста: Фёдор Юрьев. Автор графики: Андрей Грищенко