

# ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда - это форма ишемической болезни сердца, при которой происходит тяжелое нарушение кровоснабжения, вызывающее некроз - гибель клеток миокарда.

## ПРИЧИНЫ:

- Закупорка коронарной артерии тромбом
- Спазм коронарных сосудов

## ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА



ЛИШНИЙ ВЕС



АЛКОГОЛЬ



КУРЕНИЕ



СТРЕСС



ВОЗРАСТ



АРТЕРИАЛЬНАЯ  
ГИПЕРТЕНЗИЯ  
И АТЕРОСКЛЕРОЗ





# ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



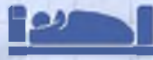
## НЕОБХОДИМО

# 8

## НЕЛЬЗЯ

Продолжительность ночного сна зависит от личных потребностей каждого человека. Но всё же, стоит постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.

### Хорошо выспаться



**Правильно питаться** Питание является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам.

Если имеется несколько лишних килограммов, нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на работе сердечно-сосудистой системы, а также на костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше.

### Сохранять идеальный вес



**Закаляться** Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Полезно не перегреваться и спать всегда с открытой форточкой.

Удел человека – вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение.

### Больше двигаться



Если человек мало двигается, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Полезно для здоровья как можно больше ходить, отказаться от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.

**Отказаться от вредных привычек**

Это необходимо для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, раковых опухолей. Здоровье и красота человека несовместимы с курением, алкоголем, наркотиками...

**Регулярно посещать врача**

Большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли сердце. В нашей жизни множество стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.

**Постараться быть счастливым**

Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. Смех дает прилив положительных эмоций, уравнивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица. Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.

### Курить

Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, ем снижает работоспособность сердца. Кроме того, при курении отмечается повышение уровня холестерина в крови, избыток которого в виде атеросклеротических бляшек откладывается на стенках сосудов, в том числе и коронарных, еще сильнее ухудшая кровоснабжение миокарда. Еще одним важным звеном формирования ИБС является повышение уровня тромбообразования при курении.



### Передавать и отдавать предпочтение продуктам, богатым холестерином

Именно холестерин при избыточном его количестве «забивает» кровеносные сосуды, участвуя в образовании склеротических бляшек (холестерин + кальций + фибрин), то есть является первопричиной атеросклероза – хронического заболевания сердечно-сосудистой системы.



### Мало двигаться

Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца.



### Жить в плохих экологических условиях, как в природе, так и дома

Вдыхание загрязненного воздуха, потребление некачественной питьевой воды и загрязненных пестицидами, солями тяжелых металлов, а также модифицированных продуктов питания оказывают губительное влияние на организм человека, вызывая различные заболевания и отравления. Негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает также плохое гигиеническое состояние жилища.



### Злоупотреблять алкоголем

Алкоголизм является причиной сердечно-сосудистых заболеваний около 1/4 больных. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дистрофическое и жировое перерождение сердечной мышцы, которое может проявиться ишемической болезнью сердца, стенокардией, инфарктом миокарда и др. Резко поражаются сосуды головного мозга и кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу.



### Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечениях...

Постоянное напряжение органов и систем организма вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну, расстраивают сердечный ритм, способствуют скорейшему износу миокарда.



### Поддаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни

При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любых начинаниях.



### Пренебрежительно относиться к своему здоровью

Опасно заниматься самодиагностикой и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров.





**ИНФАРКТ МИОКАРДА** - это острое заболевание, обусловленное гибелью участка сердечной мышцы в связи с острым нарушением кровообращения в этом участке.

## СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:



Боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают



Боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее, спине или челюсти



Ощущение нехватки воздуха



Головокружение и холодный пот



Тошнота или боли в желудке



Ощущение безмерной усталости

**Помните, что инфаркты могут иметь совершенно разные симптомы**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

# **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА**

## **НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ**

**С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103  
СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03**



**Уложить пациента в постель  
с приподнятым изголовьем**



**Обеспечить  
поступление  
свежего воздуха**  
(открыть окно,  
расстегнуть воротник)

**Исключить всякую физическую нагрузку,  
не ходить, не курить, не принимать пищу  
до приезда врача**

**УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**



# СИМПТОМЫ ИНФАРКТА



боль в груди



холодный пот



затруднённое  
дыхание



тошнота/рвота



боль в спине



боль в челюсти



**112, 103 (03)**

МТС	030
Билайн	003
Мегафон	030
Теле2	030



## ИНФАРКТ СТАТИСТИКА

**ЕЖЕГОДНО**  
из 100 000 человек  
от инфаркта умирают



У **25%** пациентов  
повторный  
инфаркт  
случается в течение  
4 лет



## ПРОФИЛАКТИКА

Госпитализация  
в отделение  
кардиореанимации  
в **максимально**  
короткие  
сроки



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ



# ГИПЕРТОНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ  
НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ  
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ  
(5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ  
АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ФИЗКУЛЬТУРОЙ 3-5 РАЗ В  
НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ

ОГРАНИЧЬТЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
ПОВАРЕННОЙ  
СОЛИ ДО  
5 ГРАММ  
В СУТКИ  
И МЕНЕЕ



СПИТЕ  
НЕ МЕНЕЕ  
7-8 ЧАСОВ  
В СУТКИ



ЧТОБЫ  
ПРЕДОТВРАТИТЬ  
АРТЕРИАЛЬНУЮ  
ГИПЕРТОНИЮ



ПОВЫШАЙТЕ  
СТРЕССО-  
УСТОЙЧИВОСТЬ



СНИЗЬТЕ  
МАССУ ТЕЛА,  
ЕСЛИ ОНА  
ИЗБЫТОЧНАЯ



ОТКАЖИТЕСЬ  
ОТ КУРЕНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО  
ИЗМЕРЯЙТЕ  
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ  
И ЗАПИСЫВАЙТЕ  
ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ  
8412-45-42-62

Гипертония - это периодическое или стойкое  
повышение уровня артериального давления  
выше **140/90 мм рт.ст.**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

# ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?



## Повышение артериального давления

**ДО**

**160/100**  
ММ.РТ.СТ.

**МИНИМАЛЬНЫЙ**

**ДО**

**180/110**  
ММ.РТ.СТ.

**СРЕДНИЙ**

**СВЫШЕ**

**180/110**  
ММ.РТ.СТ.

**ВЫСОКИЙ**

**РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ**

