Мы за здоровое сердце!

Профилактика заболеваний
сердечно-сосудистой системы.

Внимание!

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Болезни сердечно-сосудистой системы составляют основную группу, так называемых, болезней цивилизации. Именно они влияют на продолжительность и качество жизни населения трудоспособного возраста. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире, в нашей стране – более чем в 50% случаев.

КАК ОЦЕНИТЬ РИСК?

Индивидуальная оценка риска фатального исхода сердечно-сосудистых заболеваний при отсутствии клинических проявлений в ближайшие 10 лет проводится с использованием таблицы SCORE (сокращение от английского Systematic COronary Risk Evaluation – систематическая оценка коронарного риска).

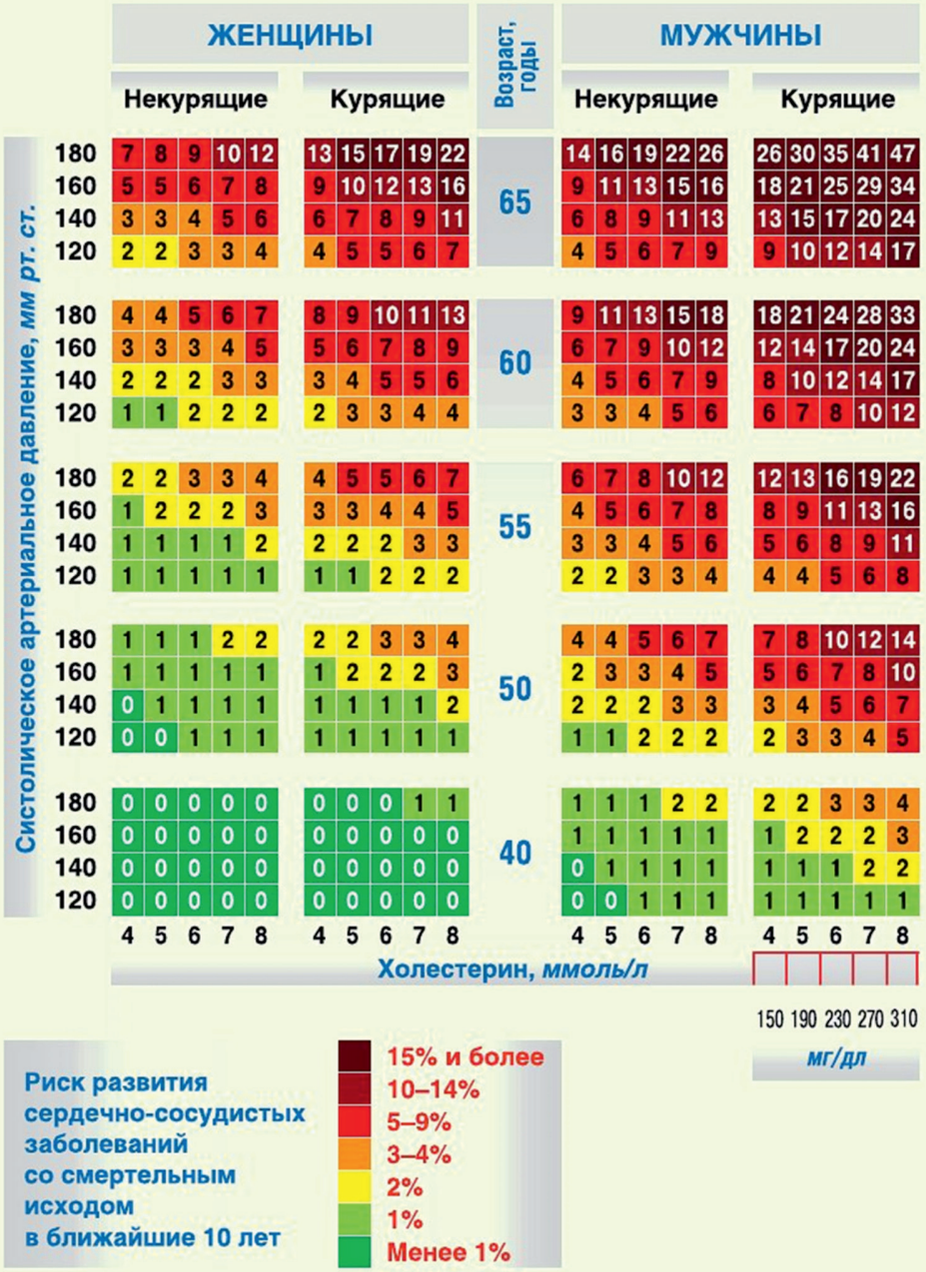
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ШКАЛОЙ?

Выбираете пол, отношение к курению, возраст (выберите в середине шкалы). Таким образом, Вы выбрали один из 20 цветных прямоугольников.

Внутри прямоугольника выбираете по левой стороне типичное для Вас систолическое («верхнее») артериальное давление, а по нижней стороне – средний уровень общего холестерина (в ммоль/л). На пересечении видите цифру – это и есть индивидуальный риск смерти от болезней сердечно – сосудистой системы в течение 10 лет.

Полученное значение риска (в процентах) следует отнести в одну из следующих категорий: низкий риск – менее 5%, высокий риск – 5% и более.

Шкала SCORE для определения риска смерти от сердечно-сосудисто го заболевания в ближайшие 10 лет



Одна из ведущих причин смертности во всем мире – острый инфаркт миокарда.

Инфаркт миокарда – острое состояние, обусловленное нарушением кровотока в какой – либо артерии, питающей сердечную мышцу (миокард) – в результате происходит гибель клеток участка сердечной мышцы. Процесс этот необратим, на месте повреждения образуется рубец, не позволяющий сердцу в дальнейшем работать на прежнем уровне.

Нарушение кровотока в артерии может произойти в результате атеросклероза, образования сгустка крови (тромба), которые закупоривают сосуд.

КАКИЕ ФАКТОРЫ ПРИВОДЯТ К РАЗВИТИЮ ИНФАРКТА МИОКАРДА?

Их можно разделить на устранимые и неустранимые.

НЕУСТРАНИМЫЕ:

- **Возраст.** Риск развития заболевания повышается после 45-50 лет. Однако в настоящее время инфаркт миокарда значительно «помолодел» и нередко становится печальным уделом людей в возрасте от 30 до 50 лет.
- **Пол.** Инфаркт миокарда происходит чаще у мужчин. Статистически доказано, что не поврежденные атеросклерозом артерии встречаются лишь у 8% мужчин (по сравнению с 52% женщин) в возрасте от 40 до 70 лет.
- **Наследственность.** Если кто-то из прямых родственников страдает атеросклерозом, перенёс инфаркт миокарда, мозговой инсульт, то человек попадает в группу риска. Особенно высока вероятность, если вышеперечисленные заболевания развились до 55 лет.

УСТРАНИМЫЕ:

- ✓Повышенное артериальное давление.
- ✓Повышенный уровень холестерина в крови (гиперхолестеринемия).
- ✓Избыточный вес, ожирение.
- ✓Сахарный диабет.
- ✓Малоподвижный образ жизни.
- ✓Курение.
- ✓Злоупотребление алкоголем.
- ✓Стресс.

Полностью или частично устранив факторы риска можно не только предотвратить болезнь, улучшить прогноз уже существующего заболевания, но и прожить дольше в среднем на 15 лет!

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ИНФАРКТА МИОКАРДА?

1. Контролируйте артериальное давление.

Метод выявления гипертонии прост – регулярное измерение артериального давления. Повышение артериального давления даже на 10 мм рт. ст. – серьезный повод обратиться к врачу-терапевту. Снижение артериального давления до нормального уровня сводит к минимуму риск развития серьезных осложнений.

Норма артериального давления от 120/80 до 139/89 мм рт. ст.

Контролируйте свое давление и, если у вас имеются нарушения (гипертония), обязательно выполняйте все рекомендации лечащего врача.

Не прекращайте прием препаратов для снижения артериального давления без рекомендации специалистов, как правило, они требуют пожизненного применения.

2. Проверяйте уровень холестерина.

Холестерин представляет собой особое жироподобное вещество. Оно входит в состав всех органов и тканей. В том числе, соединение содержится в клеточных оболочках (мембранах), из него продуцируются многие гормоны, например, половые. Кроме того, холестерин необходим для поддержания работы центральной нервной системы, регуляции процесса переваривания пищи. Таким образом, холестерин жизненно необходим человеку.

Большая часть холестерина вырабатывается в печени, также он поступает в организм с пищей.

В крови холестерин связан с определенными белковыми частицами, которые называются липопротеидами. Выделяют:

липопротеиды высокой плотности (ЛПВП),

липопротеиды низкой плотности (ЛПНП),

липопротеиды очень низкой плотности (ЛПОНП).

Последние доставляют холестерин в стенку сосуда, что приводит к образованию атеросклеротической бляшки и далее к закупорке его просвета, их количество необходимо снижать как можно ниже.

ЛПВП являются «полезными» и замедляют прогрессирование атеросклероза, чем их больше, тем лучше. Снижение ЛПВП даже при нормальном уровне общего холестерина и его составных частей ведет к прогрессированию атеросклероза.

Триглицериды – это нейтральные жиры, поступающие в организм человека с пищей. Они всасываются в кишечнике, после ряда превращений становятся источником энергии для скелетной мускулатуры и сердечной мышцы. Триглицериды практически не учувствуют в развитии атеросклероза, однако их высокий уровень считается не очень благоприятным. По уровню триглицеридов врач может судить, насколько тщательно пациент соблюдает диету.

По данным Европейского общества кардиологов установлены следующие нормы содержания холестерина и его составляющих в крови:

- Общий холестерин<5,0 ммоль/л
- ЛПНП < 3,0 ммоль/л
- ЛПВП > 1,0 ммоль/л (мужчины) > 1,2 ммоль/л (женщины)
- Триглицериды < 1,7 ммоль/л

3. Поддерживайте нормальный вес.

Для оценки массы тела можно воспользоваться индексом массы тела (ИМТ): возвести в квадрат рост в метрах и значение массы тела поделить на полученное число.

ИМТ = масса тела (кг) : рост (м) в квадрате.

Полученное значение сравнить с табличными данными:

- 18,5-24,99 – норма;
- 25-29,99 – избыточная масса тела;
- 30 и выше – ожирение.

Выделяют ожирение: по типу «груши» или по женскому типу – жир откладывается преимущественно в нижней половине туловища, по типу «яблока», по мужскому типу – жир откладывается преимущественно в области живота. Окружность талии более 102 см у мужчин и 88 см у женщин свидетельствует о данном типе ожирения и означает более высокий риск развития многих заболеваний сердца и сосудов.

Для поддержания массы тела в нормальных границах необходимо правильно питаться – полноценно и разнообразно, выполнять адекватную физическую нагрузку.

4. Питайтесь правильно.

✓Соотношение белков, жиров и углеводов в пище должно примерно равняться 1:1:4. Включите в ежедневный рацион: овощи, фрукты, нежирные сорта мяса, рыбу, орехи, молочные продукты с пониженной жирностью, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

✓Ешьте 5-6 раз в день небольшими порциями – вы не будете испытывать голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи. Последний прием пищи должен быть не менее, чем за 2-3 часа до сна.

✓Ограничьте употребление жира и жирных продуктов. Исключите из употребления колбасу, сосиски, субпродукты (почки, печень).

✓Ограничьте общее потребление соли до 5 грамм (чайная ложка без верха, с учетом используемой для приготовления пищи). Употребляйте йодированную соль. Не досаливайте пищу за столом. Откажитесь от солений, маринадов, консервированных и копченых продуктов.

✓Ограничьте употребление газированных напитков, алкоголя, жевательных резинок, сахара и сладостей. Конфеты лучше заменить сухофруктами (употреблять в небольшом количестве).

5. Следите за уровнем глюкозы в крови.

Сахарный диабет повышает риск развития ишемической болезни сердца и заболеваний периферических сосудов в несколько раз, а также утяжеляет течение уже имеющейся болезни. Это связано с повреждающим воздействием повышенного уровня глюкозы крови на стенки кровеносных сосудов.

Контролируйте уровень глюкозы в крови, выполняйте рекомендации специалистов при выявлении каких – либо отклонений. При заболевании сахарным диабетом необходимо! поддерживать уровень глюкозы крови на «целевом» (определенном для каждого конкретного человека) значении. Это позволит снизить риск тяжелых осложнений.

6. Больше двигайтесь.

Низкая физическая активность негативно воздействует на выносливость организма, сопротивляемость внешнему воздействию. Повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2-3 раза, увеличивается риск внезапных сердечных приступов.

Необходима адекватная возрасту и исходному состоянию организма физическая активность.

Прежде чем приступать к занятиям, проконсультируйтесь с врачом по лечебной физкультуре или с тренером в спортивном зале!

Начинать нужно постепенно!

Сначала следует увеличить повседневную двигательную активность:

- подъем по лестнице, а не на лифте;
- прогулка пешком несколько остановок;
- зарядка на рабочем месте.

Далее постепенно увеличивайте нагрузку, занимаясь оздоровительной физкультурой (ходьба, плавание, велосипед, лыжи и т.д.), подвижными играми (волейбол, теннис, бадминтон и т.д.), аэробными тренировками, танцами и другими видами физической активности.

7. Откажитесь от курения.

Бросьте курить и оградите себя от пассивного курения. Курение является одной из основных причин развития атеросклероза, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца и инсульта. Никотин и другие токсические составляющие табачного дыма оказывают повреждающее действие на стенки сосудов, способствуют повышению вязкости крови и формированию тромбов.

Воспользуйтесь полезными советами, помогающими бросить курить постепенно:

- назначьте день отказа от курения, но при этом помните: «сегодня всегда лучше, чем завтра»;

- старайтесь не закуривать при первом желании – лучше выпейте стакан воды или переключите свое внимание на что-либо;
- ежедневно, сокращая количество сигарет, хвалите себя за каждую пропущенную;
- при уменьшении количества сигарет до 5-7 штук в день полностью откажитесь от курения;
- если в одиночку Вы не можете противостоять привычке – обратитесь к специалисту.

8. Не злоупотребляйте алкоголем.

В больших количествах алкоголь оказывает крайне неблагоприятное воздействие на сердце и сосуды: вызывает спазм сосудов, увеличивает потребность сердца в кислороде, вызывает нарушение ритма работы сердца, угнетает сокращения сердечной мышцы. В результате увеличивается риск заболевания инфарктом миокарда.

9. Боритесь со стрессом.

Стресс – это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться. Стресс вызывает спазм сосудов, увеличение частоты сердечных сокращений, изменение качества дыхания, что, в свою очередь, приводит к повышению артериального давления и непосредственно сказывается на обеспечении сердца кислородом. Повреждающее действие на сердечную мышцу оказывает именно длительный стресс, истощающий резервы сердечно-сосудистой системы.

Необходимо научиться противостоять стрессу, управлять своим эмоциями.

Нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним.

Сосредоточьтесь на позитивном, старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у Вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе и др.

Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней.

Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой, займитесь плаванием или аква-аэробикой.

Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя, высыпайтесь! Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки.

Заранее планируйте рабочий день, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.

Для выявления факторов риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе инфаркта миокарда, можно обратиться в территориальный центр здоровья для взрослого населения, пройти диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.

Адреса центров здоровья для взрослого населения.

1. **ГБУЗ НСО «Городская поликлиника № 29»,**
   г. Новосибирск, ул. Рассветная, 5/1, тел. (383) 272-39-19.
2. **ГБУЗ НСО «Городская клиническая больница № 2,**
   г. Новосибирск, пр-т Дзержинского, 44, тел. (383) 279-01-75.
3. **ГБУЗ НСО «Городская поликлиника № 20»,**
   г. Новосибирск, ул. Ленина, 18, тел. (383) 210-36-41.
4. **ГБУЗ НСО «Городская поликлиника № 22»,**
   г. Новосибирск, ул. Зорге, 47/1, тел. (383) 342-00-15.
5. **ГБУЗ НСО «Бердская центральная городская больница»,**
   г. Бердск, ул. Островского, 53, тел. (383-41) 2-66-57.
6. **ГБУЗ НСО «Искитимская центральная городская больница»,**
   г. Искитим, ул. Пушкина, 52, тел. (383-43) 4-29-89.
7. **ГБУЗ НСО «Куйбышевская центральная районная больница»,**
   г. Куйбышев, ул. Володарского, 61, тел. (383-62) 64-736.
8. **ГБУЗ НСО «Татарская центральная районная больница»,**
   г. Татарск, ул. Садовая, 107, тел. (383-64) 26-295.
9. **ГБУЗ НСО «Новосибирская районная больница № 1»,**
   р.п. Кольцово, 21, тел. (383) 306-70-80.

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА…

Признаки инфаркта миокарда:

- длительная интенсивная сжимающе-давящая боль за грудиной в области сердца, может отдавать в руку, шею, спину или область лопаток;
- боль не проходит после приема нитроглицерина;
- бледность кожи, холодный пот;
- обморочное состояние.

Не всегда болезнь проявляется такой классической картиной: может быть лишь «дискомфорт» в груди или перебои в работе сердца, в ряде случаев боль вообще отсутствует. Кроме того, встречаются нетипичные случаи, когда заболевание проявляется затруднением дыхания с одышкой или болью в животе.

При наличии таких признаков немедленно вызывайте «скорую» помощь: **«03»** с городского телефона и **«103»** и **«030»** с мобильных телефонов (бесплатно). Помните, чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее. При инфаркте идеальное время оказания медицинской помощи – это первые 40 минут.

При отсутствии своевременного лечения инфаркт миокарда может привести к острой сердечной недостаточности, кардиогенному шоку, нарушениям сердечного ритма и другим опасным состояниям.