

Осторожно, риск развития острого инфаркта миокарда!

Что такое инфаркт?

Это гибель части сердечной мышцы из-за недостаточного притока крови к ней вследствие резкого спазма сосудов или закупорки сосудов кровяным сгустком, атеросклеротическими бляшками. От недостатка кислорода участок сердечной мышцы начинает умирать. Это вызывает боль в груди и нарушение работы сердца.

В России ежегодно от острого инфаркта миокарда умирают более 55 тысяч человек, у 50% из них смерть наступает в первые 1,5-2 часа от начала болевого приступа.

“ Ежегодно в Удмуртии регистрируется более 4 000 больных с острым коронарным синдромом, из них 2 500 - с острым инфарктом миокарда ”

Факторы риска, ведущие к развитию острого инфаркта миокарда

Факторы, устранение которых снижает риск развития инфаркта миокарда:

1. Курение в 2 раза увеличивает риск развития и на 50% повышает риск смертности от инфаркта миокарда.
2. Повышение уровня холестерина увеличивает риск развития инфаркта миокарда на 3%.
3. Повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. значительно увеличивает риск смертности от острого инфаркта миокарда.
4. Сахарный диабет увеличивает риск развития инфаркта миокарда в возрасте 45-74 лет в 2,4 раза.
5. Низкая физическая активность увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 4-5 раз.
6. Ожирение приводит к повышению по-

требности сердца в доставке кислорода и питательных веществ.

7. Злоупотребление алкоголем оказывает токсическое влияние на сердце и сосуды.
8. Постоянный эмоциональный стресс способствует подъему артериального давления.

Факторы, устранение которых невозможно. Поэтому необходимо обратить пристальное внимание на коррекцию других факторов риска:

1. Пол. До 50 лет острый инфаркт миокарда встречается чаще у лиц мужского пола. У женщин риск развития заболевания возрастает с наступлением климактерического периода.
2. Возраст. Чем старше человек, тем выше риск развития заболевания.
3. Наследственность. У людей с отягощенной наследственностью в 8 раз выше вероятность развития инфаркта миокарда.

Профилактика развития острого инфаркта миокарда:

1. Контролируйте свое артериальное давление. Норма для взрослого человека – 120/80 мм рт. ст.
2. Уровень сахара в крови не должен превышать 6,1 ммоль/л!
3. Если курите – бросайте! Риск возникновения инфаркта значительно снижается через 3 года после окончания курения.
4. Снижение уровня холестерина можно достичь коррекцией диеты и изменением образа жизни:
 - исключите из рациона питания острую, жирную, жареную, копченую и консервированную пищу, сократите употребление алкоголя, яиц, молочных продуктов высокой жирности, сахара, соли;
 - отдайте предпочтение овощам и фруктам, мясу домашних птиц, рыбе, черному хлебу, крупам, растительным маслам, зелени;
 - готовьте еду в вареном, тушеном, паровом, запеченном виде.
5. Повышайте физическую активность! В среднем взрослый человек должен ежедневно проходить расстояние не менее 3 километров.
6. Избегайте стрессов или научитесь справляться с ними!



Симптомы острого инфаркта миокарда:

- интенсивные сжимающие боли за грудиной, отдающие в левую руку, плечо, под левую лопатку, нижнюю челюсть;

- ощущение тяжести, жжения, давления за грудиной, боль в верхней части живота. Боли нарастают и продолжаются более 10-20 минут, волнообразно повторяются в состоянии покоя, сопровождаются резкой слабостью, чувством страха, учащением пульса, холодным потом. Спровоцировать приступ болей может физическая нагрузка, эмоциональный стресс, холодный воздух, курение, прием алкоголя.

Необходимо немедленно вызвать врача!

Первая помощь при инфаркте миокарда:

1. При возникновении болей в сердце немедленно прекратите работу, расслабьтесь и примите положение сидя или лежа, приподняв изголовье, сделайте несколько спокойных вдохов, обеспечьте доступ свежего воздуха.
2. Примите одну таблетку нитроглицерина под язык. **Запомните!** При употреблении нитроглицерина впервые, доза препарата должна быть снижена до 1/2-1/4 таблетки.
3. Если боль сохраняется в течение 5 минут, повторно примите таблетку нитроглицерина под язык, 60 капель корвалола или валокардина, любой анальгетик.
4. При сохранении болевых ощущений в течение 10 минут срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи!

Как не стать жертвой инсульта

Что такое инсульт?

Это синдром острого нарушения кровообращения головного мозга. Возникает, как правило, на фоне заболеваний сердечно-сосудистой системы. Бывает два вида инсультов: ишемический и геморрагический. При ишемическом – сосуд закупоривается, и участок мозга лишается кровоснабжения, а при геморрагическом – сосуд разрывается, и происходит кровоизлияние в мозг.

“ Ежегодно в Удмуртии регистрируется около 6 000 инсультов, то есть, в среднем, около 15 инсультов в день ”

Из 100 человек, перенесших инсульт:

- 35** - умирают в первые 30 дней с момента возникновения инсульта
- 13** - умирают от осложнений в течение года после инсульта
- 10** - становятся полными инвалидами
- 20** - становятся инвалидами частично, т.е. способны себя обслуживать
- 22** - частично восстанавливаются после инсульта, т.е. могут работать

Риск повторного инсульта:

- 15%** - если человек принимает прописанные врачом лекарства
- 35%** - если человек их не принимает

Вы находитесь в группе риска, если:

1. Ведете малоподвижный образ жизни.
2. Имеете повышенное артериальное давление (гипертония).
3. Едите много жирного, сладкого, острого, соленого.
4. Курите.
5. Злоупотребляете алкоголем.
6. Испытываете постоянные стрессы.
7. У Вас сахарный диабет или ишемическая болезнь сердца.
8. Один или оба родителя перенесли инфаркт или инсульт.
9. У Вас порок сердца, аритмия, или Вы ранее перенесли инфаркт.
10. Вы женщина и применяете гормональные контрацептивы без контроля со стороны врача. Риск повышается, если Вы курите и страдаете варикозным расширением вен.
11. Вам больше 50 лет. Максимальный риск возникновения инсульта наступает после 50 лет, возрастая с каждым прожитым годом. При этом в возрасте от 45 до 60 лет инсульт у мужчин случается в 1,5 раза чаще, чем у женщин. Инсульты случаются и у молодых людей, их причина - гипертония, врожденные аномалии сосудов.

Профилактика инсульта:

1. Питайтесь правильно. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, злакам, бобовым, орехам, кисломолочным продуктам, нежирным сортам мяса и рыбы. При этом потребление жиров, масла, сладостей и алкоголя следует максимально сократить.
2. Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом. В среднем взрослый человек должен ежедневно ходить пешком на расстояние не менее 3 километров (или не менее 30 минут).
3. Избегайте стрессов.
4. Откажитесь от курения и алкоголя.
5. Контролируйте свое артериальное давление. Норма для взрослого человека - 120/80 мм рт. ст.

6. Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры. Для этого нужно обратиться к своему терапевту.

Симптомы, как определить инсульт:

2

Попросите человека вытянуть руки. Если одна рука опускается или не поднимается совсем, если человек чувствует слабость, онемение в конечностях одной половины тела, это также повод заподозрить инсульт.

1

Попросите человека улыбнуться. Вас должно насторожить, если лицо при этом становится несимметричным, а улыбка - кривой.

3

Попросите человека что-нибудь сказать. При инсульте речь будет невнятной, или человек совсем не может говорить, или не понимает речь других людей. Бывает, что при остром инсульте нарушается глотание (или человек совсем не может глотать).

Если все три симптома налицо, вероятность инсульта - **90%**

Может возникнуть внезапная и очень сильная головная боль с тошнотой и рвотой, потеря сознания.

Что нужно делать при инсульте?

1. Немедленно вызвать «скорую». В течение 4,5 часов после инсульта больному можно оказать максимальную возможную медицинскую помощь. Это значительно увеличивает шансы выжить и вернуться к нормальной жизни.
2. Уложить больного, обеспечить ему доступ воздуха.
3. Измерить артериальное давление. Если оно выше 200 мм рт. ст, можно дать лекарство «от давления», которое человек обычно принимает. Если ниже - лучше не давать вообще никаких лекарств до приезда врачей.





ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



СИТУАЦИЯ В МИРЕ:

Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую проблему и главную опасность для жизни людей во всём мире.



50% населения Европы умирает от заболеваний сердца и сосудов, 22% населения умирает от рака, 3% – от травм, 2% – от диабета, от СПИДА – 0,7%.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ:

Почти **10 млн** страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Смертность от этих заболеваний у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше, чем у женщин.



56% населения России умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, 12,4% населения умирает от рака, 13,2% – от травм, 4,1% – от заболеваний органов дыхания, 4% – от заболеваний органов пищеварения.

Обследование на выявление ИБС* позволяет предотвратить развитие заболевания

*Ишемическая болезнь сердца



Шаг 1

Выяснить что такое ИБС?

СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА ПОЗВОЛЯЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ, УВЕЛИЧИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



Все сердечно-сосудистые заболевания делятся на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца, и в первую очередь – ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.

Мы привыкли думать о том, что проявление ишемической болезни сердца – это стенокардия, и с болью в сердце пациент придет к врачу. У 50% больных ИБС стенокардия служит первым проявлением заболевания. Но только 40–50% больных стенокардией знают о своём заболевании. У остальных 50–60% она остаётся нераспознанной. Люди могут спокойно жить и даже не подозревать о коварной болезни. Может пройти много лет, прежде чем ИБС приведёт к внезапным и катастрофическим последствиям.

Важно понимать, что первым проявлением ишемической болезни сердца может быть инфаркт миокарда или внезапная смерть (по данным Фрамингемского исследования 5144 человек – у мужчин в 62% случаев, у женщин в 46%). Жизнь мужчины в возрасте 60 лет укорачивается на 9 лет, если он переносит инфаркт миокарда, и на 12 – если инсульт.

Обследование больных для выявления ишемической болезни сердца позволяет установить группы лиц, нуждающихся в активных профилактических мероприятиях.

Сердце. Ещё с самых древних времён этот неутомимый насос, размером со сжатый кулак и весящий немногим больше 200 г, считается едва ли не самым важным органом в теле человека. Именно сердце обеспечивает кровообращение, без которого невозможна жизнь. Вот почему так важно сохранить сердце здоровым и сделать так, чтобы этот двигатель жизни никогда не останавливался.



Шаг 2

Зачем нужно обследование?

В странах, где с 1970 г. началась активная работа по первичной профилактике, сердечно-сосудистая заболеваемость существенно уменьшилась в течение последних 20 лет. Так, в США, Канаде, странах Европейского сообщества смертность от ишемической болезни сердца в 2 с лишним, а от инсульта – в 5 раз ниже, чем у нас в стране.



Шаг 3

Какие бывают факторы риска?

Ишемическая болезнь сердца представляет собой конечный результат взаимодействия целого ряда факторов риска, которые делятся на две группы – изменяемые и неизменяемые риски.

К изменяемым относятся риски, на которые человек может каким-либо образом повлиять – постараться избежать их в своей жизни, уменьшить или полностью нейтрализовать их воздействие. Таких рисков большинство. К неизменяемым относятся риски, которые представляют собой некую данность, т. е. такие условия и обстоятельства, от которых невозможно избавиться или как-то на них повлиять. К счастью, таких рисков меньшинство. Ниже приведены наиболее значительные факторы риска, которые прямо или косвенно влияют на возникновение и развитие ИБС.

- 1 ОБРАЗ ЖИЗНИ (изменяемые риски)**
 - неправильное питание,
 - курение,
 - избыточное потребление алкоголя,
 - низкая физическая активность,
 - низкий социальный и образовательный статус;
- 2 БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЛИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ (изменяемые риски)**
 - повышенное артериальное давление,
 - повышенный уровень холестерина,
 - низкий уровень холестерина,
 - повышенный уровень триглицеридов,
 - гипергликемия/сахарный диабет,
 - ожирение,
 - тромботические факторы,
 - загрязнение окружающей среды;
- 3 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ (неизменяемые риски)**
 - возраст,
 - мужской пол,
 - раннее развитие ИБС у родственников,
 - наличие проявлений атеросклероза.



Шаг 4

Что нужно делать, чтобы избежать ИБС?

Для того чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:

- 1 ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** и при наличии в нём указанных рисков постараться избавиться от них;
- 2 ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**, которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма;
- 3 РЕГУЛЯРНО (РАЗ В ГОД) ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



Основные факторы риска смертности от хронических неинфекционных заболеваний



По данным ВОЗ
каждые **6.5 секунд**
курение уносит **ОДНУ**
ЖИЗНЬ

Ежегодно курение в России
убивает **332 000 человек**

