

Автор: зав. отделом общественного здоровья Речицкого ЗЦГЭ А.П.Захарова



Ежегодно около 30000 белорусов переносят **сердечный приступ**. Часть из них, которые не обращаются к врачу, умирают. Благодаря современному развитию медицины, большинство сердечных приступов может быть вылечено при немедленном обращении за медицинской помощью.

Большинство людей испытывают сильные давящие боли в левой половине грудной клетке или за грудиной. Боль может распространиться в область рук, шеи, спины и челюсти, продолжительностью: от 30 минут до нескольких часов. Важно отметить, что отдых или изменение положение тела не приносят облегчение. Некоторые при сердечном приступе чувствуют изжогу, боли в животе, может быть рвота, все это может сопровождаться потоотделением, головокружением или одышкой. У лиц с сахарным диабетом и лиц старше 75 лет за грудиных болей может не быть.

Самой частой причиной заболеваний сердца является атеросклероз - заболевание при котором на стенках сосудов возникают бляшки, препятствующие току крови. При сердечном приступе происходит значительное нарушение либо полное прекращение кровообращения сердечной мышцы.

Признаки сердечного приступа схожи с признаками стенокардии, но имеют три различия:

1. Более сильная боль при сердечном приступе
2. Боль длительностью более 20-30 минут

3. Нитроглицерин или покой не облегчают боль.

Если вы принимаете препараты от стенокардии и ни отдых, ни прием лекарств не облегчают боль, болевой приступ более 30 минут, скорее всего, у вас сердечный приступ, и вы должны **немедленно связаться со скорой помощью**.

При сердечном приступе кровоток отсутствует или резко снижен, клетки мышцы сердца не могут нормально работать и начинают погибать. Уже через 3-4 часа поражение сердца уже очень обширно.

Если медикаментозное лечение получено в пределах первого часа после сердечного приступа, то шанс выжить и ограничить степень повреждения сердца максимальный.

Счастливый исход сердечного приступа во многом зависит от своевременного обращения и оказания медицинской помощи. Чем раньше пациент обратился, и ему была оказана специализированная медицинская помощь, тем быстрее сердце восстановится от сердечного приступа.

При ведении здорового образа жизни можно избежать сердечного приступа в будущем.

При возникновении у вас сердечного приступа могут возникнуть сложности при принятии мгновенных решений относительно того, что необходимо делать.

Всегда лучше позвонить в скорую. В очень редких случаях, некоторые люди, живущие неподалеку от больницы, могут сами добраться до нее намного быстрее.

При прибытии в больницу, скажите «**Кажется, у меня сердечный приступ**». Если вы не скажете это, а у докторов будут еще какие-либо экстренные вызовы, то вы можете не получить незамедлительную помощь, и вам не окажут должного внимания. Некоторые боятся или смущаются говорить подобную фразу.

Профилактика

Препараты, процедуры и операции не лечат ИБС. Если вы не придерживаетесь здорового образа жизни, атеросклеротическое сужение сосудов со временем станет более выраженным и может привести к развитию сердечного приступа.

Далее приводятся 9 рекомендаций по ведению здорового образа жизни, при котором улучшается состояние вашего сердца:

1. Не курите
2. Будьте активны, но под наблюдением врача
3. Придерживайтесь здорового сбалансированного рациона, богатого клетчаткой и с пониженным содержанием жира
4. Проверяйте уровень холестерина в крови. Если он высокий, контролируйте его уровень
5. Регулярно измеряйте АД. Если оно высокое, контролируйте его уровень

6. Если нужно, сбросьте лишний вес

7. Проверяйте уровень сахара в крови. Если он высокий, контролируйте его уровень

8. Ночью спите столько, сколько вам достаточно.

9. Избегайте стрессов.

Если у вас стенокардия или имеются сопутствующие заболевания, проконсультируйтесь с врачом до начала физических нагрузок или снижению веса.

Более того, разумная комбинация препаратов также может снизить риск сердечного приступа:

Сердечный приступ встречается чаще у лиц с ИБС. Если не лечить больное сердце, сердечный приступ может привести к смертельному исходу. В целях профилактики необходимо полностью изменить свой образ жизни и развить у себя здоровые привычки.

Будьте здоровы!