

Как распознать и ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНФАРКТ



Ольга Левина,
кардиолог
медицинского центра
«Эко-безопасность»

КАК СНИЗИТЬ РИСК

– Правда ли, что 80% преждевременных инфарктов можно предотвратить?

– Правда, и даже больший процент. Инфаркт и инсульт не возникают сами по себе на пустом месте. Они являются следствием существования таких болезней, как атеросклероз, гипертония и аритмии. Поэтому их можно избежать, если изменить образ жизни, который приводит к плачевным последствиям. Также нельзя пренебрегать регулярными профилактическими осмотрами у врача и своевременно обращаться за медицинской помощью при появлении болей в сердце. Вовремя сделанная электрокардиография спасла жизнь тысячам людей по всей стране!

– Какие есть основные меры профилактики?

– Если уменьшить риск возникновения сосудистых «проблем» или контролировать уже возникшие болезни, то риск инфаркта уменьшается. В силах любого человека позаботиться о своем

Болезни сердца – причина примерно половины смертей в мире. Многие жизни удалось бы сохранить при помощи соблюдения простых и доступных правил.



здоровье – это совсем не сложно. Для профилактики атеросклероза необходимо придерживаться диеты с пониженным содержанием жиров и контролировать уровень холестерина (норма – менее 5 ммоль/л).

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПЕРТОНИИ НЕОБХОДИМО:

- регулярно измерять свое артериальное давление (если ранее проблем не было, то достаточно измерять раз в год и при плохом самочувствии; в других случаях частоту измерений устанавливает лечащий врач);
- нормализовать вес (один килограмм лишнего веса обуславливает повышение артериального давления на 2 мм рт. ст.);
- ограничить употребление поваренной соли до 1 чайной

- ложки в день (5 грамм);
- отказаться от курения;
- ограничить употребление спиртных напитков;
- вести подвижный образ жизни;
- избегать стрессов.

КОНТРОЛЬ ТАЛИИ

– Какой именно физической активностью нужно заниматься для профилактики болезней сердца?

– Необходимо вести подвижный образ жизни и держать свой вес в норме. Измерьте свою талию: у женщин она должна быть менее 80 см, у мужчин – менее 94. Ходьба в быстром темпе (до 120 шагов в минуту) полезна для снижения веса и укрепления сердечной мышцы. Также полезна езда на велосипеде. Вообще



ВАЖНО!

Сильный стресс может привести к спазму коронарного сосуда, что может вызвать инфаркт – 60% внезапных инфарктов случаются на нервной почве. Эта рекомендация самая сложная и самая универсальная, так как частые стрессы нередко приводят к возникновению той или иной аритмии. А если аритмия возникла, то очень важно соблюдать все рекомендации врача, особенно по приему препаратов, влияющих на свертывание крови. Важно также сохранять позитивное отношение к жизни. По результатам 12-летних исследований под эгидой Министерства здравоохранения, труда и благосостояния Японии выяснено, что жизнерадостные мужчины значительно меньше подвержены риску получить сердечно-сосудистые заболевания по сравнению с представителями сильного пола, которые жалуются на судьбу.

любые динамические нагрузки, особенно на свежем воздухе – занятия бегом, езда на коньках, лыжах, велосипеде, плавание, акваэробика – полезны.

ТАБАК – ГЛАВНЫЙ ВРАГ

– Почему табак так вреден для сердца?

– Никотин ухудшает состояние сосудов. Чем больше вы курите, тем выше риск ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда. В процессе курения происходит сужение сосудов, что приводит к ухудшению кровоснабжения всех органов. Параллельно наблюдается увеличение свертываемости крови, что может вызвать образование тромбов. Курение – одна из стопроцентно вредных для сердца привычек.

ВАЖНО!

Даже при занятиях полезными для сердца видами спорта нагрузки должны быть умеренными. Увеличивать нагрузку необходимо постепенно, контролируя пульс. Главное, чтобы физическая активность носила систематический характер: активных занятий 2-3 раза в неделю будет достаточно, при условии что человек постарается больше ходить пешком.