

ИНФАРКТ МИОКАРДА – это гибель участка сердечной мышцы, обусловленная её длительной ишемией (отсутствием кровоснабжения) вследствие спазма или тромбоза коронарных артерий (сосудов, питающих сердце кровью).

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА МИОКАРДА

- Длительная интенсивная сжимающе-давящая боль, тяжесть за грудиной, боль может отдавать в руку, плечо, шею, спину, область лопаток, нижнюю челюсть и желудок.
- Боль продолжается и после приёма нитроглицерина.
- Возникает страх смерти, человек бледнеет, появляется холодный пот.
- Развивается обморочное состояние.

Далеко не всегда болезнь проявляется такой классической картиной. Человек может ощущать лишь дискомфорт в груди или перебои в работе сердца. В ряде случаев боль вообще отсутствует. Кроме того, встречаются нетипичные случаи инфаркта миокарда, когда заболевание проявляется затруднением дыхания с одышкой или болью в животе, тошнотой, рвотой, расстройствами пищеварения.

При наступлении этих симптомов жизненно важно как можно быстрее доставить пациента в специализированный стационар! При подозрении на инфаркт миокарда нужно немедленно вызвать СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

Номер вызова скорой медицинской помощи: 103 или 112

ЧТО ДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ?

- 1. Исключить физическую нагрузку, не ходить, не курить, не принимать пищу.**
- 2. Снять или расстегнуть стесняющую дыхание одежду.**
- 3. Открыть окно или включить кондиционер, чтобы обеспечить поступление свежего воздуха.**
- 4. Лечь в постель с приподнятым изголовьем или сесть (лучше в кресло с подлокотниками), чтобы верхняя часть туловища была приподнята.**
- 5. Принять полтаблетки (0,25г) ацетилсалициловой кислоты (аспирина). Одновременно под язык положить таблетку нитроглицерина (капсулу, дозу спрея). Повторно нитроглицерин можно давать с интервалом 15-20 минут. Нитроглицерин не рекомендуется применять в том случае, когда инфаркт миокарда сопровождается пониженным артериальным давлением.**

В СЛУЧАЕ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ:

В случае остановки дыхания и кровообращения одновременно с вызовом скорой медицинской помощи приступайте к давлению руками на **грудину** пострадавшего, который должен располагаться лежа на спине, на **твердой ровной поверхности**. При этом основание ладони одной вашей руки помещается на **сердину грудной клетки**, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок, руки **выпрямляются в локтевых суставах**. Ваши плечи должны располагаться над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины. Давление руками на грудину выполняется на **глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту**. После **30 надавливаний** руками на грудину необходимо осуществить искусственное дыхание методом «Рот-ко-рту». Для этого следует открыть дыхательные пути пострадавшего (запрокинуть голову, поднять подбородок), зажать его нос двумя пальцами, сделать два вдоха искусственного дыхания.

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА

1. Поддержание оптимального уровня липидов крови. В случае необходимости – прием препаратов – статинов (по назначению врача) – в целях борьбы с формированием бляшек в артериях, кровоснабжающих сердечную мышцу.

2. Лечение артериальной гипертензии. При наличии медицинских показаний прием препаратов, снижающих артериальное давление (по назначению медицинского работника). Гипертония обладает повреждающим действием на стенки сосудов, способствует формированию на их поверхности атеросклеротических бляшек, увеличивает потребность миокарда в кислороде.

3. Борьба с гиподинамией. Минимальным уровнем физической активности должны стать ежедневные 10 000 шагов.

4. Борьба с избыточным весом и ожирением. Избыточный вес и ожирение значительно повышают потребность сердечной мышцы в кислороде и повышают нагрузку на него.

5. Отказ от курения - оно вызывает спазм коронарных сосудов, уменьшая их проходимость, обладает повреждающим действием на сосуды, в том числе на сосуды сердца.

6. Существенное снижение потребления алкоголя. Несмотря на бытующее мнение о том, что алкоголь является профилактикой атеросклероза, исследования показывают, что у людей, страдающих этим недугом, значительно

нарушается обмен веществ, в том числе липопротеидов. На вскрытии у алкоголиков, особенно молодого возраста, значительно чаще выявляется избирательный атеросклероз коронарных артерий, чем у непьющих людей. Кроме того, избыточное употребление алкоголя оказывает значительное токсическое действие на сердечную мышцу, что в свою очередь усиливает поражающее действие на нее.

7. Лечение сахарного диабета. При этом заболевании наблюдаются макроангиопатии, т.е. повреждение сосудистых стенок, в том числе и коронарных артерий. Кроме того, значительно нарушается обмен веществ, в том числе липидов, развивается ожирение, гипертония.

8. Здоровый рацион питания (ограничение: соли, легкоусвояемых углеводов, животных жиров, включение: овощей, фруктов, жирной морской рыбы, качественных растительных масел, цельнозерновых продуктов).

ПОМНИТЕ: инфаркт миокарда можно предотвратить!

Чтобы избежать развития болезни, необходимо своевременно проходить обследование сердечно-сосудистой системы, при наличии болезней системы кровообращения - наблюдаться у врача-кардиолога.

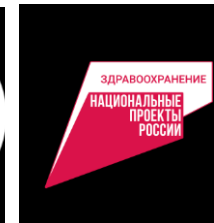
Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6

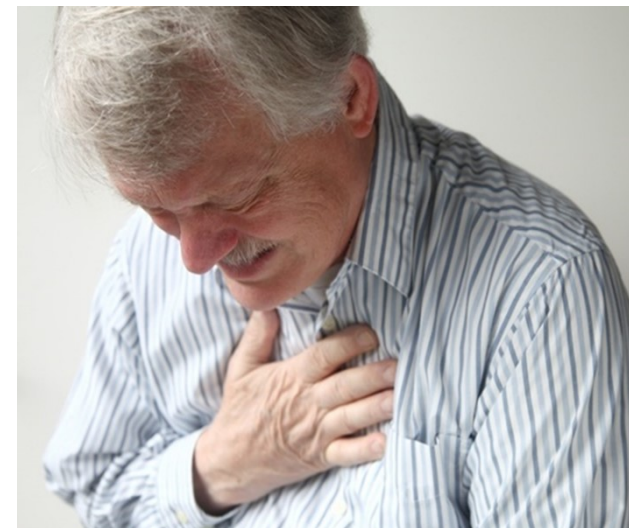
Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77

e-mail: kcvlimp_77@mail.ru

Сайт: medprof-30.ru



ИНФАРКТ МИОКАРДА: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА



Министерство здравоохранения
Астраханской области
Государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
Астраханской области «Областной
центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»