

## **ИНФАРКТ МИОКАРДА**

(статья для СМИ)

Инфаркт миокарда - это заболевание сердца, вызванное недостаточностью его кровоснабжения вследствие закупорки сосудов, питающих сердечную мышцу.

Как правило, причиной является нарушение проходимости одной из артерий сердца, которая поражена атеросклеротическим процессом (забита бляшками).

Сердечная мышца должна по артериям получать кровь, обогащенную кислородом, но этого не происходит, так как из-за отложений холестерина в артериях просвет уменьшается и сердце питается недостаточно. Иногда причиной этого может быть спазм сердечной артерии, или её разрыв.

В результате имеет место ишемическая болезнь сердца, которая может привести к инфаркту, когда просвет перекрывается полностью и в обескровленном участке сердечной мышцы развивается омертвление (некроз).

В России в год происходит около двухсот тысяч инфарктов миокарда. Подчеркивая серьезность заболевания, до прибытия в больницу доживает лишь половина больных (этот процент одинаков для стран с разным уровнем скорой медицинской помощи). Из попавших в больницу больных умирает примерно третья часть (из-за осложнений). А у выживших на всю жизнь остаётся рубец(шрам) на сердечной мышце. Поэтому не удивительно, что многие люди, перенесшие инфаркт, становятся инвалидами. Смертность при сердечном инфаркте составляет 10-12%.

Развитие инфаркта начинается достаточно далеко до своего появления. Даже не так, изначально происходит развитие атеросклероза, и уж затем, при неблагоприятных обстоятельствах (образе жизни) начинает развиваться инфаркт миокарда.

Первым признаком, по которому можно заподозрить инфаркт, является сильная боль в сердце или середине грудной клетки (эта боль может отдавать в левую руку, плечо, спину, челюсть, шею). При этом может выступить холодный пот, появиться чувство тревоги и страха. И если при стенокардии подобная боль возникает только во время нагрузки, то при инфаркте она более сильная и может начаться даже в состоянии покоя. Если такая боль возникла и не прошла после принятых друг за другом (с интервалом в пять минут) двух таблеток нитроглицерина, то необходимо немедленно вызывать «скорую».

Чтобы предотвратить инфаркт, рекомендуется избавиться от вредных привычек, вести активный, здоровый образ жизни, следить за питанием, избегать стрессовых ситуаций, при первых сигналах обращаться за помощью к врачам.

Известно, что никотин вызывает спазм артерий, кровь по которой начинает двигаться медленнее. Это создаёт условия для возникновения тромба, что приводит к инфаркту миокарда. Никотин также стимулирует симпатическую нервную систему, работу надпочечных желёз (выбросы адреналина). Сердечные сокращения ускоряются, сердечная мышца истощается. Возникает постоянный внутренний стресс. Человек становится нервным. Не исключено развитие гипертонической болезни, которая может предшествовать инфаркту миокарда. Иногда инфаркт наступает в бане после приема алкоголя в больших дозах. При высокой температуре, обильном потоотделении могут возникнуть тромбы в сосудах, в которых не было бляшек.

В качестве предшественников инфаркту миокарда могут быть: стенокардия, весьма распространенное заболевание, заключающееся в возникновении приступов болей в сердце различной частоты и в разное время; атеросклероз-приводит к формированию атеросклеротической бляшки, суживающей просвет сосуда; ишемическая болезнь сердца- сердечная форма атеросклероза и гипертонической болезни. К факторам риска стоит добавить сахарный диабет, избыточную массу тела. Немаловажную роль играет наследственность, пол (инфаркту больше подвержено мужское население, нежели женское).

Роль профилактики в этом случае заключается в том, чтобы максимально снизить влияние провоцирующих факторов. Думая о том, как избежать инфаркта и инсульта, стоит заострять внимание не только на медикаментах, но и на общем изменении некоторых привычек.

Профилактические мероприятия, предотвращающие развитие инфаркта миокарда, на первой ступени должны быть направлены на следующие: устранение ишемии сердечной мышцы; предотвращение формирования тромба в коронарных сосудах сердца; предотвращение развития нарушений острого и подострого характера в коронарных сосудах; устранение нарушений, вызванных нарушением обмена веществ. Также первичная профилактика подразумевает под собой своевременную диагностику предынфарктного состояния и его лечение.

Предотвращение повторных инфарктных приступов называется вторичной профилактикой. В принципе, суть профилактических мероприятий сохраняется и во многом сходна с первичной профилактикой. Помимо мероприятий первичной профилактики во вторичную профилактику включается обязательный прием лекарственных средств, обладающий антикоагулянтной и антиангиальной активностью. Статистические данные,

полученные при наблюдении за больными, принимающими эти препараты показывают, что у этих больных повторный инфаркт миокарда развивается значительно реже. Также у этих больных снижен риск возникновения ишемии миокарда.

Восстановление после инфаркта длится несколько месяцев. Реабилитация должна начаться ещё в больнице, где параллельно с приемом лекарств и прохождением физиотерапевтических процедур больной постепенно начинает выполнять физические упражнения под руководством инструктора ЛФК. После выписки нужно продолжать занятия, очень плавно и постепенно наращивая их интенсивность. И если раньше был популярен «бег от инфаркта», то сейчас больше рекомендуются ходьба и медленный подъём по лестнице.

Необходимо помнить, что перед началом физической профилактики больной должен выполнить тест с физической нагрузкой, чтобы не спровоцировать повторный приступ ишемии или инфаркта.

У многих больных, перенесших инфаркт миокарда, отмечается снижение стрессоустойчивости, страхи относительно повторных обострений болезни и развитие депрессивных состояний. В данной ситуации крайне важна корректировка психологического состояния пациента путем проведения бесед, помочь вернуться в общество и социально адаптироваться к изменившимся условиям. В случае, если отклонения носят тяжелый характер, могут назначаться антидепрессанты или успокоительные средства. Особенно актуальна психологическая профилактика, чтобы предотвратить инфаркт у женщин, так как они более подвержены стрессовым воздействиям, чем мужчины.

После выписки пациента из больницы внимательно стоит отнестись к половой сфере. Половой акт – серьёзная физическая нагрузка, которую недавно восстановившаяся мышца может не перенести.

Крайне важно во всех ситуациях, прежде чем предпринимать какие-то действия, посоветоваться с врачом.