



Вряд ли на нашей планете найдется человек, который никогда не слышал про инфаркт миокарда. Однако существует еще немало людей, которые даже не предполагают, что это одна из основных причин смертности, оставляющая далеко позади рак, СПИД, инфекционные болезни.

Каждый четвертый в мире умирает от инфаркта, и с этим пока ничего нельзя сделать. Недаром инфаркт миокарда называют проблемой №1 в современной медицине. Сердечным заболеваниям подвержены все, но считается, что инфаркт миокарда чаще всего случается у людей в возрасте от 45 до 60 лет (в очень редких случаях он бывает и в молодом возрасте). У мужчин инфаркт бывает приблизительно в 4 раза чаще, чем у женщин.

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ПРЕДШЕСТВУЮТ ИНФАРКТУ МИОКАРДА?

Ишемическая болезнь сердца – сердечная форма атеросклероза и гипертонической болезни. Врачи боятся ИБС больше, чем инфаркта. Когда происходит инфаркт, картина более-менее ясна, и врачи знают, что делать, как с ним бороться и как человеку жить после получения инфаркта. С ишемической болезнью все не так просто. Ее установить сложнее, и лечение нужно комплексное, и главное, что она непредсказуема, как мина замедленного действия, не знаешь, когда взорвется инфарктом миокарда. Основная опасность ИБС состоит в том, что «разрядка» может произойти неожиданно, хотя все-таки чаще она проявляется себя симптомами стенокардии той или иной степени выраженности.

Стенокардия – распространенное заболевание, заключающееся в возникновении приступов болей в сердце. Возникают приступы стенокардии хаотично: с различной частотой и в разное время. Бывает, что больные жалуются на перебои в сердце, то есть на появление нарушений ритма. Эти приступы провоцируются физическими нагрузками (в том числе ходьбой, подъемом по лестнице), эмоциональными нагрузками (стрессовые ситуации, нервное перенапряжение), неблагоприятными метеорологическими факторами (сильный ветер, холод, изменения атмосферного давления), приемом пищи и рядом других причин.

ПРИЧИНЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К ИНФАРКТУ

Атеросклероз. Это хроническая болезнь, нарушающая процессы обмена веществ. Стенка артерий становится кашицеобразной, и одновременно с этим происходит очаговое затвердевание ткани, что приводит к формированию атеросклеротической бляшки, суживающей просвет сосуда. При атеросклерозе кровеносные сосуды сужаются неравномерно. Бляшки образуются на различных участках, и диаметр сосуда сужается только в том месте, где прикрепляется бляшка. При таком неравномерном сужении кровеносных сосудов поток проходящей по ним крови не уменьшается; изменяется лишь скорость потока при прохождении каждого препятствия. Поэтому-то атеросклероз так сложно и обнаружить. Чаще всего инфаркт миокарда образуется вследствие закупорки артерии при тромбозе за счет сгустка крови, который образуется на поверхности одной из склеротических бляшек. Иногда бляшка отрывается от стенки сосуда и вместе с потоком крови несется до тех пор, пока полностью не перекроет просвет кровеносного сосуда. При закупорке артерии мышца, находящаяся под областью непроходимости, начинает испытывать дефицит крови и, соответственно, кислорода.

Испытывая недостаток в должном питании, сердце подает сигнал в мозг: «Мне больно». Возникает болевой синдром в области сердца. Если период времени, в течение которого сердечная мышца испытывает дефицит крови, не слишком велик, то никаких поражений сердечной мышцы не наблюдается. В противном случае наступает отмирание сердечной ткани – инфаркт миокарда.

Гипертоническая болезнь – хроническое заболевание, основным клиническим признаком которого является длительное и стойкое повышение артериального давления. Возникает гипертония чаще всего из-за постоянного нервно-психического напряжения. Не случайно гипертонию называют болезнью неотреагированных эмоций. Немаловажную роль играет и наследственность. Развитию заболевания способствует курение. При гипертонической болезни нарушается проницаемость сосудистых стенок, стенки артерий затвердевают, другими словами, в них происходят процессы, сходные с атеросклерозом. Давление при гипертонической болезни может превышать 165/90 мм рт. ст. Запущенные формы гипертонической болезни на

почве спазма сосудов, его закупорки кровяными сгустками (тромбами) переходят в омертвление артерий, которое заканчивается инфарктом миокарда.

ФАКТОРЫ РИСКА

Курение. Никотин содержится в листьях табака и поступает в организм в процессе курения. Он приводит к стимуляции надпочечников и нарушает функции нервной системы, что приводит к сужению сосудов всего тела и нарушению кровоснабжения органов и тканей. Самое опасное, если человек начинает курить в подростковом возрасте. Эти люди больше всего подвержены возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, а значит, и инфаркта.



Алкоголь. Сказать однозначно, что алкоголь в формировании инфаркта миокарда играет значительную роль нельзя. Но все же алкоголь в больших количествах оказывает крайне неблагоприятное воздействие на сердце и сосуды. Он вызывает напряжение сосудов, увеличивает потребность сердца в кислороде, одновременно провоцируя перебои в сердечных сокращениях. Алкоголь оказывает токсическое действие на самые мелкие сосуды – капилляры. Наконец, он угнетает сокращения сердечной мышцы. Поэтому при алкогольном опьянении может наблюдаться сердечная недостаточность. Разумеется, все это в дальнейшем сказывается на работе сердечно-сосудистой системы, увеличивая риск заболевания инфарктом миокарда.



Наследственность. Значение наследственной предрасположенности к возникновению стенокардии и инфаркта миокарда уже давно отмечается врачами. Это особенно бросается в глаза, когда речь идет о сравнительно молодых людях, к тому же не страдающих гипертонической болезнью, которая наряду с атеросклерозом является значительным предопределяющим фактором.

Профессия. Имеются данные, подтверждающие, что обычно к развитию инфаркта миокарда предрасполагают профессии, связанные с большим умственным напряжением, чрезмерным волнением и в тоже время с недостаточной физической активностью

Сахарный диабет. Это заболевание предрасполагает к развитию атеросклероза и сердечной недостаточности, а значит, способствует и развитию инфаркта миокарда. При сахарном диабете организм вследствие нарушения синтеза гормона инсулина не способен усваивать сахар и откладывать его запасы. А, как известно, в организме все взаимосвязано. Поэтому нарушаются все виды обмена веществ.

Избыточная масса тела. Этот фактор в большей степени связан с нарушением жирового обмена, т.е. опять дело в нарушении жирового баланса в организме. Избыточная масса тела влияет как на развитие атеросклероза, так и на развитие сердечной недостаточности. Предупреждение ожирения – один из наиболее эффективных методов борьбы с атеросклерозом. Другими словами, похудание (в разумных пределах!) снижает риск заболевания инфарктом миокарда.



ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА

1. В профилактике атеросклероза необходимо в первую очередь заботиться о предупреждении нарушений нервной системы. Такие нарушения возникают в результате переутомления центральной нервной системы в связи с предъявленными к ней чрезмерными требованиями, с психическими травмами, частыми отрицательными эмоциями, недостаточным сном, неправильным режимом отдыха и труда, нерациональным или неполноценным питанием (например, со значительным преобладанием жиров).

2. Видное место в профилактике атеросклероза занимает правильное питание, а именно: разнообразный смешанный пищевой рацион с достаточным содержанием овощей,



фруктов, ягод. Необходимо устранение чрезмерного постоянного потребления животных жиров и продуктов, богатых холестерином, а также соли, кофе, крепких бульонов.

3. Самое большое значение имеет правильный, активный образ жизни. Занимайтесь спортом (хотя бы обычной зарядкой, но регулярно).

4. Всем людям необходимо время от времени измерять артериальное давление, следить за состоянием своего здоровья. И если появились головные боли, головокружение, тошнота – немедленно обращаться к врачу. Люди с повышенным давлением и уже поставленным диагнозом «гипертоническая болезнь» должны проходить осмотр раз в 3-4 месяца в поликлинике. Нельзя заниматься самолечением и слушать «собратьев по несчастью». То, что хорошо помогает одному, может навредить другому.

5. Важно без колебаний отказаться от курения.

6. Полезно похудеть, если вес превышает норму.

Инфаркт миокарда:



факторы риска, профилактика