

# ГБУЗ «Башмаковская РБ»

## Памятка для населения

### Инфаркт миокарда



Под профилактикой инфаркта миокарда подразумевают систему мероприятий, основным направлением которых является предупреждение атеросклероза и исключение, по возможности, факторов риска инфаркта миокарда. Целью профилактики после перенесенного инфаркта миокарда является предотвращение летального исхода, развития повторного инфаркта миокарда и хронической сердечной недостаточности.

Профилактика инфаркта миокарда, как и любого другого заболевания, может быть первичной и вторичной.

Первичная профилактика направлена на предупреждение болезни.

В нее входят стандартные предосторожности, основные из которых:

- повышение физической активности,
  - контроль массы тела,
  - отказ от вредных привычек.
- кроме того, нормализация артериального давления и липидного спектра крови.

Первичная профилактика основывается на соблюдении принципов «здорового образа жизни».

«Три кита», на которых стоит понятие «здоровый образ жизни»

- 1) правильное питание;
- 2) физическая активность;
- 3) отсутствие вредных привычек, т. е. исключение курения и умеренное употребление алкоголя.



### **Человеку, перенесшему инфаркт миокарда, необходимо:**

- держать кровяное давление на уровне ниже 140 мм рт. ст. и ниже 90 мм рт. ст.
- не прибавлять в весе, а если он превышает норму, то снижать его.
- необходимо более внимательно относиться к своему образу жизни и привычкам, к диете и повседневной физической активности

Противостоять грозным сердечным заболеваниям возможно. Многое зависит от нас самих. Уделяя внимание своему здоровью и образу жизни, возможно, свести риск сердечно-сосудистых катастроф к минимуму.

Смертность от инфаркта миокарда составляет 30—35%. Приблизительно 20% пациентов с диагнозом инфаркт миокарда умирают, не успев попасть в больницу. Еще 15% пациентов с инфарктом умирают уже в стенах больничного заведения. Чтобы не попасть в печальную статистику, чтобы избежать длительного лечения, восстановления, а также осложнений после перенесенного инфаркта миокарда, желательно выполнять все профилактические меры, а при констатации любых отклонений, связанных с сердечной мышцей, стоит обязательно нанести визит кардиологу. Людям, чей возраст приближается к 40 годам, даже без жалоб на сердечную мышцу, посещать кардиолога раз в год (профилактическое ЭКГ).





## Правильное рациональное питание

— это совсем не строгие ограничения в еде или голодовка. Рациональное питание подразумевает полноценное питание, при котором потребляемые и сжигаемые организмом калории уравновешены. Такой способ не оставляет возможности организму копить ненужные жировые отложения. Рациональное питание также подразумевает потребление значительного количества продуктов растительного происхождения, особенно в свежем виде. Здоровое питание также предусматривает переход от жиров животного происхождения на жиры растительного происхождения, переход от жирных сортов мяса на постные, на птицу, рыбу и морепродукты.

Сбалансированное питание обязательно должно содержать в себе все необходимые витамины и микроэлементы, без которых организм человека не может обойтись. Особенно это касается продуктов, богатых калием и магнием, которые крайне необходимы для здоровья сердечной мышцы. Рацион предусматривает наличие большого количества зеленых овощей, корнеплодов, фруктов, рыбы, хлеба грубого помола. Красное мясо заменяется мясом птицы. Кроме того, необходимо ограничить количество потребляемой соли.

Диета также является дешевым методом снижения холестерина в крови. Имеются данные, что при правильной организации питания можно уменьшить уровень холестерина в крови на 10—20%.

Правильно питаться дешевле, чем лечиться!

### Физические тренировки

Как утверждают прогрессивные медики, все проблемы сердечно-сосудистой системы, в том числе и инфаркт миокарда, происходят из-за недостаточной загруженности сердечной мышцы. И это вполне естественно, ведь сердце — это такая же мышца, как и все прочие, а, следовательно, она нуждается в постоянных тренировках и нагрузках. Тем не менее, тренировка сердечной мышцы не может быть спонтанной. Ведь если человек физически не развит и не подготовлен, и никогда (или долгое время) не занимался спортивными упражнениями, то не разумно, а в некоторых случаях и опасно взвалить на организм нетипичные для него нагрузки. Занятия спортом должны носить поступательный характер от простого к сложному. В основном рекомендуется тренировка сердца, которую осуществляют с помощью физических упражнений, таких, как ходьба, бег, плавание, катание на лыжах. Необходимо систематически выполнять тренирующие нагрузки умеренной и средней степени тяжести по 30—40 мин в день, или минимум три раза в неделю, обязательно после консультации врача-кардиолога.



Физические нагрузки, кроме тренировки жизненно важных органов, также способствуют снижению веса. Избыточный вес приводит к разбалансировке дыхания (одышке), что, в свою очередь, ведет не только к проблемам с легкими, но и к сердечно-сосудистой недостаточности.

В каждом лишнем килограмме жировой ткани находится множество кровеносных сосудов, что резко увеличивает нагрузку на сердце. Кроме того, избыточный вес способствует повышению артериального давления, развитию сахарного диабета второго типа, и, следовательно, значительно повышает риск развития инфаркта миокарда. Для контроля веса используется специальный показатель индекс массы тела, для его определения вес (в килограммах) нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Нормальным является показатель 20-25 кг/м<sup>2</sup>, цифры 35-29,9 кг/м<sup>2</sup> говорят об избыточной массе тела, а выше 30— об ожирении. Контроль индекса массы тела, безусловно, занимает важное место в лечении и профилактике инфаркта миокарда.

жному. В основном рекомендуется тренировка сердца, которую осуществляют с помощью физических упражнений, таких, как ходьба, бег, плавание, катание на лыжах. Необходимо систематически выполнять тренирующие нагрузки умеренной и средней степени тяжести по 30—40 мин в день, или минимум три раза в неделю, обязательно после консультации врача-кардиолога.

Физические нагрузки, кроме тренировки жизненно важных органов, также способствуют снижению веса. Избыточный вес приводит к разбалансировке дыхания (одышке), что, в свою очередь, ведет не только к проблемам с легкими, но и к сердечно-сосудистой недостаточности.

В каждом лишнем килограмме жировой ткани находится множество кровеносных сосудов, что резко увеличивает нагрузку на сердце. Кроме того, избыточный вес способствует повышению артериального давления, развитию сахарного диабета второго типа, и, следовательно, значительно повышает риск развития инфаркта миокарда. Для контроля веса используется специальный показатель индекс массы тела, для его определения вес (в килограммах) нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Нормальным является показатель 20-25 кг/м<sup>2</sup>, цифры 35-29,9 кг/м<sup>2</sup> говорят об избыточной массе тела, а выше 30— об ожирении. Контроль индекса массы тела, безусловно, занимает важное место в лечении и профилактике инфаркта миокарда.

## Отказ от вредных привычек.

Курение значительно усугубляет картину ишемической болезни сердца. Никотин оказывает сосудосуживающее действие, что крайне опасно. Кроме неблагоприятного воздействия на сердечно-сосудистую систему, курение способствует увеличению риска развития различных патологических процессов в органах дыхания и влияет на возникновение злокачественных новообразований. Риск повторного инфаркта миокарда у курильщиков возрастает в два раза. Любому разумному человеку необходимо отказаться от никотиновой зависимости, которая, к тому же наносит вред и окружающим его людям.

С потреблением алкогольных напитков вопрос стоит не так кардинально (полный отказ), однако умеренность все же необходима. Чрезмерное потребление алкоголя может стать фактором возникновения заболеваний сердца и других органов. Очень часто злоупотребление алкоголем резко увеличивает угрозу развития инфаркта миокарда (особенно после алкогольного эксцесса), а также повышения уровня артериального давления, влияет на возникновение многих заболеваний желудочно-кишечного тракта (цирроза печени) и травм.

допустимое потребление алкоголя (в переводе на чистый спирт) для женщин составляет 15-20 гр., а для мужчин —25—30 гр.

## Положительные эмоции



В современном мире, наполненном негативными факторами, стрессами, очень важно научиться быть уравновешенным, невозмутимым, доброжелательным к окружающим. Зачастую проблемы с сердечно-сосудистой системой наблюдаются у людей, которые не могут достойным образом справляться с проблемами,

перегрузками, с нервно-психическим напряжением в окружающей среде (на работе, в общественных местах, в домашней обстановке). Именно у нервно-возбудимых и впечатлительных людей риск возникновения инфаркта миокарда на 25% выше, чем у людей рассудительных и спокойных. Очень важно настроить себя на позитивный лад, заниматься самовнушением, стараться создавать вокруг себя доброжелательную ауру, научиться расслабляться и релаксировать. В некоторых случаях нелишней будет консультация психолога. Многим справиться со стрессовыми ситуациями позволяют новые увлечения, забота о домашних питомцах, общения с друзьями, активная жизнь, полноценный отдых. Говоря об отдыхе, не стоит забывать о полноценном сне. Ночной отдых должен быть не менее 8 часов в сутки.

Чрезвычайно важно контролировать состояние липидного спектра крови. Уровень холестерина в крови определяется в рамках липидного спектра крови и является основным из них. При повышенном уровне холестерина назначается курс лечения специальными препаратами.

Повышение артериального давления характеризуется риском возникновения осложнений ишемической болезни сердца, в основном инфаркта миокарда. Повышенное артериальное давление ощутимо повышает нагрузку на сердце. Следует тщательно контролировать уровень артериального давления. Оптимальным считается уровень систолического (верхнего) артериального давления ниже 140 мм.рт.ст., а диастолического (нижнего) - не выше 90 мм.рт.ст. Более высокие цифры опасны и требуют коррекции схемы приема препаратов, понижающих давление.

Кроме средств для лечения артериальной гипертензии, в целях профилактики инфаркта миокарда могут быть назначены препараты, уменьшающие уровень сахара и липидов в крови, а также лекарства, снижающие свертывание крови и улучшающие мозговой кровоток, нормализующие обменные процессы в тканях головного мозга и т. п.

Развитие сахарного диабета или нарушенной толерантности к глюкозе влияет на увеличение риска возникновения сердечно-сосудистых осложнений. Таким образом, тщательный контроль за уровнем сахара крови сопровождается значительным снижением риска

заболеваний сердца, предотвращая также риск повторного инфаркта миокарда.

Вторичная профилактика после перенесенного инфаркта миокарда имеет своей целью предотвращение летального исхода, развития повторного инфаркта миокарда и хронической сердечной недостаточности.

Отдаленный прогноз после перенесенного инфаркта миокарда определяется следующими факторами:

- возрастом больного;
- тяжестью и распространенностью стенозирующего атеросклероза коронарных артерий;
- наличием потенциально опасных для жизни аритмий;
- наличием и степенью выраженности ишемии миокарда;
- наличием гиперхолестеринемии;
- проходимостью инфаркт-связанной коронарной артерии;
- степенью дисфункции левого желудочка.

Исходя из вышеизложенного, для вторичной профилактики после ИМ рекомендуются следующие лекарственные препараты: непрямые антикоагулянты (варфарин и др.); аспирин; В-адреноблокаторы; антагонисты кальция (верапамил, дилтиазем); ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (у больных с явлениями сердечной недостаточности в остром периоде инфаркта миокарда); амиодарон (кордарон) (у больных с опасными желудочковыми аритмиями) и гипохолестеринемические препараты из группы статинов.



Проверенным «золотым стандартом» в лекарственной профилактике ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда является ацетилсалициловая кислота. Профилактика проводится как у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, так и у пациентов из группы высокого риска (курящие мужчины старше 45 лет), для предупреждения как первичного, так и повторного инфаркта. В этом смысле актуальна способность ацетилсалициловой кислоты предупреждать образование тромбов — одной из причин развития инфаркта миокарда. Выраженность эффекта ацетилсалициловой кислоты зависит от дозы. При низких дозах имеется выраженный антитромботический эффект. Профилактический эффект аспирина достигается при использовании дозы 75—150 мг/сут. Аспирин можно принимать длительно, на протяжении всей последующей жизни.

Режимные мероприятия и контроль над сопутствующими заболеваниями рассматриваются как неотъемлемый и важный компонент профилактики повторных инфарктов.

**Итак, человеку, перенесшему инфаркт миокарда, необходимо:**

- держать кровяное давление на уровне ниже 140 мм рт. ст. и ниже 90 мм рт. ст.
- не прибавлять в весе, а если он превышает норму, то снижать его.
- необходимо более внимательно относиться к своему образу жизни и привычкам, к диете и повседневной физической активности

Противостоять грозным сердечным заболеваниям возможно. Многие зависят от нас самих. Уделяя внимание своему здоровью и образу жизни, возможно, свести риск сердечно-сосудистых катастроф к минимуму.

Смертность от инфаркта миокарда составляет 30—35%. Приблизительно 20% пациентов с диагнозом инфаркт миокарда умирают, не успев попасть в больницу. Еще 15% пациентов с

инфарктом умирают уже в стенах больничного заведения. Чтобы не попасть в печальную статистику, чтобы избежать длительного лечения, восстановления, а также осложнений после перенесенного инфаркта миокарда, желательно выполнять все профилактические меры, а при констатации любых отклонений, связанных с сердечной мышцей, стоит обязательно нанести визит кардиологу. Людям, чей возраст приближается к 40 годам, даже без жалоб на сердечную мышцу, посещать кардиолога раз в год (профилактическое ЭКГ).