

Отказ от вредных привычек

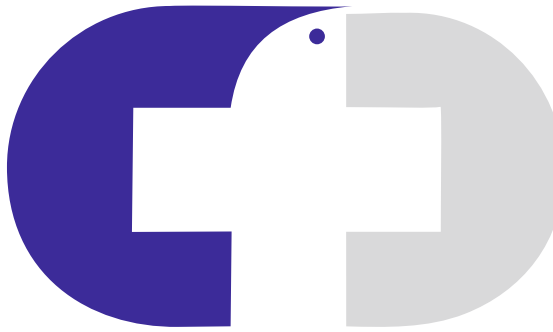
Люди с никотиновой зависимостью чаще страдают отклонениями в сердечно-сосудистой системе. Курящие люди обрекают свой организм на дефицит кислорода и на риск появления атеросклеротических бляшек. Также стоит уменьшить и потребление алкогольных напитков.

Положительные эмоции

В современном мире 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. Очень важно настроить себя на позитивный лад, стараться создавать вокруг себя доброжелательную ауру, научиться расслабляться. В некоторых случаях нелишней будет консультация психолога. Ночной отдых должен быть не менее 8 часов в сутки.

Посещения кардиолога

Чтобы избежать длительного лечения, восстановления, а также осложнений после перенесенного инфаркта миокарда, желательно выполнять все профилактические меры. При любых отклонениях, связанных с сердечной мышцей, стоит обязательно сходить к кардиологу. Людям, чей возраст приближается к 40 годам, даже без жалоб на сердечную мышцу, желательно посещать кардиолога раз в год (профилактическое ЭКГ).

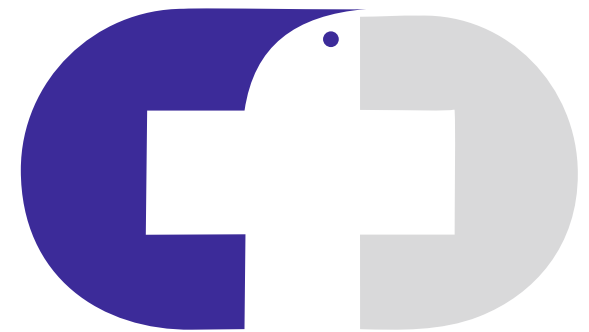


ТФОМС Костромской области

**Территориальный фонд
обязательного медицинского
страхования
Костромской области**



**Адрес: 156013, г. Кострома,
ул. Ленина, д. 20, оф. 300
Телефон/факс: (4942) 31-59-09
Телефон горячей линии: (4942) 31-59-54
E-mail: info@tfomsko.ru**

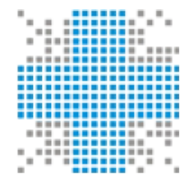


ТФОМС Костромской области

**ОСТОРОЖНО-
ИНФАРКТ!**



**Департамент
здравоохранения
Костромской
области**



**ОГБУЗ Медицинский
информационно-
аналитический центр
Костромской области**

Что такое инфаркт?

Инфаркт миокарда – это некроз (гибель) участка сердечной мышцы в результате резкого снижения притока крови и кислородного голодания.



Каковы признаки инфаркта миокарда?

Характерные признаки:

- частая связь развития с физической нагрузкой или эмоциональным стрессом;
- интенсивные давящие, режущие, сжимающие, ломящие, жгучие боли в грудной клетке, обычно с проведением в руку (чаще левую), под лопатку, в шею, нижнюю челюсть, верхнюю часть живота, продолжающиеся более 5 минут;
- часто наблюдаются тошнота, чувство страха, холодный пот, ощущение нехватки воздуха.

Нехарактерные симптомы инфаркта миокарда:

- одышка, утомляемость и слабость без боли (чаще у больных сахарным диабетом);
- сильные боли в животе, похожие на острую патологию органов брюшной полости;
- удушье, похожее на приступ астмы;
- нарушения со стороны центральной нервной системы – спутанная речь, нарушения сознания.

Как оказать первую помощь при инфаркте миокарда?

- Немедленно вызвать «скорую помощь». Если такой возможности нет, провести самостоятельную транспортировку пациента в больницу.
- Обеспечить больному приток свежего воздуха (открыть окно, ослабить галстук или шарф) и полный покой.
- Усадить больного в устойчивое кресло с подлокотниками или уложить на кровать с приподнятым головным концом.
- Дать больному 0,25 г аспирина (разжевать) и 0,5 мг нитроглицерина (рассосать под языком). *Нельзя давать аспирин при индивидуальной непереносимости и язвенной болезни желудка (двенадцатиперстной кишки), а нитроглицерин при выраженном установленном снижении артериального давления (АД) или его признаках (резкой слабости, потливости, головокружении), головной боли, нарушениях речи и зрения, координации движений.*
- В случае сохранения болевого синдрома и нормальной переносимости препарата прием нитроглицерина можно повторить через 5 минут после первого и через 10 минут после второго приема, но не более 3 таблеток во избежание падения давления. *В случае появления после приема нитроглицерина установленного значительного снижения АД или его признаков необходимо уложить пациента на ровную поверхность с приподнятыми ногами, дать выпить стакан теплой воды и отказаться от повторного приема нитроглицерина.*

Профилактика инфаркта миокарда.

Занятия спортом

Занятия спортом должны носить поступательный характер (от простого к сложному), а людям, имеющим определенные заболевания или проблемы со здоровьем необходима консультация и рекомендации со стороны специалиста. Тренировка сосудов заключается в стимуляции их сокращений – обтирания или обливания холодной водой, контрастный душ, посещение бань, саун и пр. (что также нуждается в совете опытного специалиста). И именно тренировка сердечной мышцы и сосудов является первостепенной в списке профилактических мер от инфаркта миокарда.

Рациональное питание

Рациональное питание подразумевает полноценное питание, при котором потребляемые и сжигаемые организмом калории уравновешены. Оно также подразумевает потребление значительного количества продуктов растительного происхождения. 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.