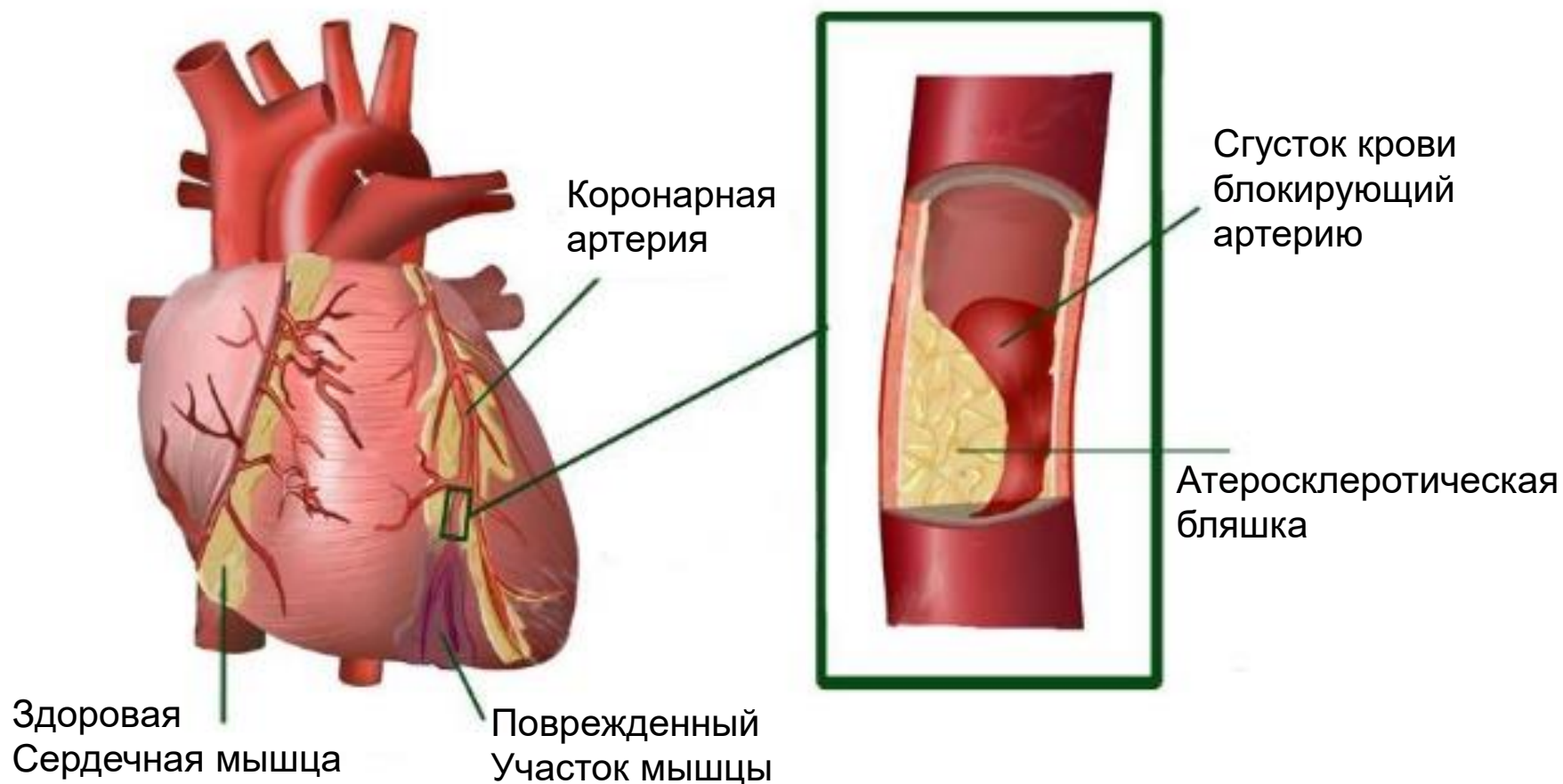
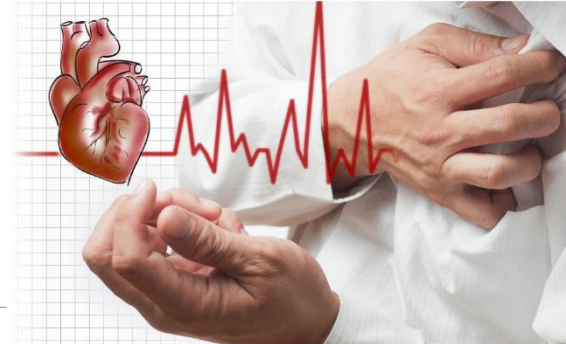


Инфаркт миокарда

Инфаркт миокарда — это нарушение кровотока в сосудах, питающих сердечную мышцу из-за резкого спазма или закупорки сосудов кровяным сгустком (тромбом) или скоплением холестерина (атеросклеротической бляшкой).



Инфаркт миокарда



Недостаток кислорода в клетках сердечной мышцы (кардиомиоцитах) приводит к нарушению их жизнедеятельности, и в случае продолжительного и значительного дефицита кислорода, - к смерти. Это состояние сердечной мышцы (или любой другой ткани в организме) называется ишемией. Гибель кардиомиоцитов вследствие ишемии называется инфарктом миокарда. От недостатка кислорода участок сердечной мышцы начинает умирать. Это вызывает боль в груди и нарушение работы сердца. Инфаркт нередко приводит к остановке сердца. При этом шансов выжить без оказания квалифицированной помощи в стационаре у человека с сердечным приступом крайне мало. Именно поэтому при развивающихся симптомах инфаркта надо **немедленно вызвать бригаду скорой помощи**, даже если самому человеку кажется, что ничего серьезного не происходит. Даже незначительные неприятные ощущения в груди могут оказаться **симптомами развивающегося инфаркта миокарда**. До трети сердечных приступов не сопровождаются сильной болью, и люди замечают проблемы с сердцем слишком поздно.

Инфаркт миокарда



Характерные признаки (симптомы) сердечного приступа (инфаркта миокарда):

- внезапно (приступообразно) возникающие давящие, сжимающие, жгущие, ломящие боли в грудной клетке (за грудиной), продолжающиеся более 5 минут;
- аналогичные боли часто наблюдаются в области левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обоих плеч, обеих рук, нижней части грудины вместе с верхней частью живота;
- нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот, тошнота - часто возникают вместе, иногда следуют за или предшествуют дискомфорту/болям в грудной клетке;
- нередко указанные проявления болезни развиваются на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки, но чаще с некоторым интервалом после них.

Нехарактерные признаки, которые часто путают с сердечным приступом:

колющие, режущие, пульсирующие, сверлящие, постоянные ноющие в течение многих часов и не меняющие своей интенсивности боли в области сердца или в конкретной четко очерченной области грудной клетки.

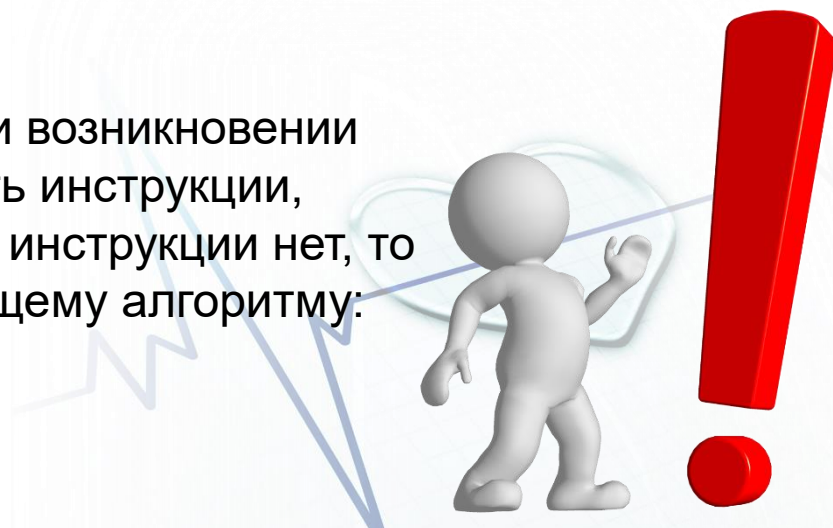
Инфаркт миокарда

Если у кого-либо внезапно появились вышеуказанные характерные признаки сердечного приступа, которые держатся более 5 мин, даже при слабой или умеренной их интенсивности - не задумывайтесь, сразу **вызывайте бригаду скорой медицинской помощи**. Не выжидайте более 10 минут - в такой ситуации это опасно для жизни.

Если появились симптомы сердечного приступа, и нет возможности вызвать скорую помощь, то попросите кого-нибудь довезти до больницы - это единственное правильное решение. Больной никогда не должен садиться за руль сам, за исключением полного отсутствия другого выбора.

Помните, что состояние алкогольного опьянения в этой смертельно опасной ситуации не является разумным доводом для откладывания вызова скорой помощи.

В наиболее оптимальном варианте при возникновении сердечного приступа необходимо следовать инструкции, полученной от лечащего врача, если такой инструкции нет, то необходимо действовать согласно следующему алгоритму:



Инфаркт миокарда

Алгоритм неотложных действий

- **Вызвать бригаду скорой медицинской помощи**
- Сразу после возникновения приступа больному сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, принять 0,25 г ацетилсалициловой кислоты (аспирина) - таблетку разжевать, проглотить, и 0,5 мг нитроглицерина - одну ингаляционную дозу, распылить в полость рта при задержке дыхания, таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать); освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно)
- **Если через 5-7 мин.** после приема ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и нитроглицерина боли сохраняются, необходимо второй раз принять нитроглицерин
- **Если через 10 мин** после приема второй дозы нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин
- Если после первого или последующих приемов нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка, головная боль необходимо лечь, поднять ноги (на валик и т.п.), выпить 1 стакан воды, нитроглицерин не принимать

Инфаркт миокарда

Что НЕЛЬЗЯ делать больному с сердечным приступом

- Больному с сердечным приступом **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ** вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача
- **Нельзя** принимать аспирин (ацетилсалициловую кислоту) при непереносимости его (аллергические реакции), а также при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
- **Нельзя** принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений

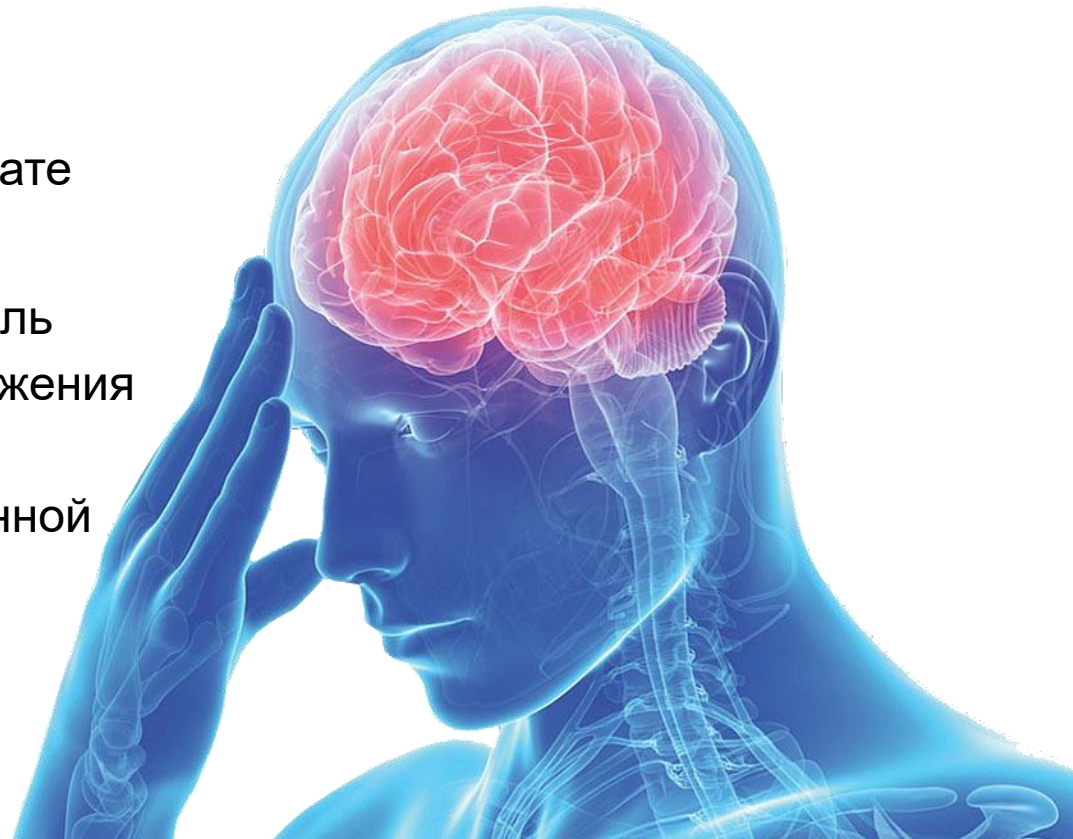


Инсульт

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, при котором в результате прекращения поступления крови в головной мозг, из-за закупорки артерии или излития крови через разрыв стенки сосуда, происходит повреждение или гибель участка мозга.

Виды инсультов:

- **Геморрагический инсульт** – кровоизлияние в мозг в результате разрыва кровеносного сосуда.
- **Ишемический инсульт** – гибель участка мозга из-за резкого снижения кровотока в артериях мозга в результате острой или постепенной закупорки (сужения) сосуда.



Инсульт

Основные признаки (симптомы) острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта):



- Онемение, слабость, «непослушность» или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела, перекашивание лица и/или слюнотечение на одной стороне лица;



- Речевые нарушения (затруднения в подборе нужных слов, понимании речи и чтении, невнятная и нечеткая речь - до полной потери речи);



- Нарушения или потеря зрения, «двоение» в глазах, затруднение фокусировки зрения;



- Нарушение равновесия и координации движений (ощущения «покачивания», «проваливания», вращения тела, головокружения, неустойчивая походка вплоть до падения);
- Необычная сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения);
- Спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация.

При внезапном появлении любого из этих признаков **срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи**, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут.

Инсульт

Три основных приёма распознавания симптомов инсульта (УЗП):



- **У** - Попросите пострадавшего **УЛЫБНУТЬСЯ**. (Человек не сможет улыбнуться так как это делал обычно, один из уголков рта будет опущен.)



- **З** - Попросите его **ЗАГОВОРИТЬ**. Попросить выговорить простое предложение связно. Например: "За окном светит солнце". (Человек не сможет сказать так, как это было ранее, не сможет выговорить слова.)



- **П** - Попросите его **ПОДНЯТЬ обе руки**. (Одна из рук не поднимется или поднимаются обе руки, но одна из них начинает медленно опускаться вниз.)



Если Вы отметили у пострадавшего проблему с каким-то из заданий, немедленно вызывайте скорую!

Инсульт

Алгоритм неотложных действий до прибытия бригады скорой помощи:

- Срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут
- Если больной без сознания, положите его на бок, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит
- Если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки. Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду
- Если глотание не нарушено и дома есть глицин, нужно, не опасаясь, дать больному до 10 таблеток (по 1 грамму) этого препарата под язык. Глицин улучшает питание нервных клеток
- Измерьте артериальное давление, и если его верхний уровень превышает 220 мм ртутного столба, дайте больному препарат, снижающий артериальное давление, который он принимал раньше
- Если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное. Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа. Помните, что хотя пострадавший и не может говорить, он осознает происходящее и слышит все, что говорят вокруг
- Если появились симптомы инсульта, но все они прошли самостоятельно в течение 10 – 15 минут и человек чувствует себя хорошо, всё равно необходимо вызвать скорую помощь. Не исключено, что это предвестники инсульта

Выводы:

- При возникновении симптомов инфаркта или инсульта немедленно звоните в скорую помощь:
03 – для стационарных телефонов
103 – для мобильных телефонов
- Любые звонки на номер экстренного вызова осуществляются бесплатно
- Только вызванная в первые 10 минут от начала сердечного приступа или инсульта скорая медицинская помощь позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний
- Помните, что закрытый массаж сердца, проведённый в первые 60-120 секунд после внезапной остановки сердца позволяет вернуть к жизни 50% больных
- При развитии сердечного приступа и острого нарушения мозгового кровообращения необходимо вызвать скорую помощь, даже если человек находится в состоянии алкогольного опьянения. Состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи при развитии сердечного приступа. Около 30% людей, внезапно умерших на дому, находились в состоянии алкогольного опьянения
- Если вы видите, что на улице, на автобусной остановке, в магазине и т.п. человеку стало плохо, не проходите мимо — вызовите «скорую», побудьте с ним до приезда врачей: расстегните тугий воротник и пояс, по возможности уложите, обеспечьте доступ воздуха

Очень важно довести до сведения полученную на занятиях информацию до своих родных и близких людей, чтобы они могли своевременно оказать помощь в острых жизнеугрожающих состояниях себе и другим людям. ***Поделитесь этой информацией с пожилыми людьми, родственниками старшего возраста***

Основные факторы риска и меры профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ)

Инфаркты и инсульты являются одной из главных причин смерти и инвалидности как в мире, так и в России. Поскольку их гораздо легче предупредить, чем лечить, нужно следить за своим здоровьем, и стараться исключить то, что может к ним привести.

Наибольший вклад в преждевременную смертность населения России вносят **7 факторов риска:**

1	Артериальная гипертензия (высокое давление)	35,5 %	5	Избыточная масса тела	12,5 %
2	Высокий уровень холестерина в крови	23 %	6	Избыточное потребление алкоголя	11,9 %
3	Курение	17,1 %	7	Низкая физическая активность	9 %
4	Недостаточное потребление овощей и фруктов	12,9 %			

Меры профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

Чтобы снизить риск инфаркта и инсульта надо:

- **Контролировать артериальное давление (АД).** Высокое артериальное давление является ведущей причиной инсульта. Необходимо поддерживать АД не выше 140/90 ртутного столба.
- **Контролировать уровень холестерина.** Увеличение содержания холестерина (ХС) в крови повышает риск развития инсульта и инфаркта. Необходимо поддерживать уровень ХС не выше 5 ммоль/л у здоровых людей и не выше 4,5 ммоль/л у больных ССЗ или/и сахарным диабетом. Снизить содержание холестерина в одних случаях помогает диета и физические упражнения, в других — медикаментозная терапия.
- **Отказаться от курения.** Курение удваивает риск инсульта и инфаркта. Риск снижается сразу же после прекращения курения, а через 5 лет — становится таким же, как у некурящих.
- **Соблюдать принципы здорового питания:** уменьшить количество соли и жира в питании, увеличить потребление овощей и фруктов (не менее 400 г в день).
- **Снижение избыточной массы тела.** Ожирение оказывает негативное воздействие на работу сердца и сосудов. Наиболее эффективно снижение веса достигается уменьшением потребления жиров и простых углеводов (сахар, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки), а также повышением физических нагрузок.

- **Контролировать уровень глюкозы в крови.** Наличие сахарного диабета повышает риск развития ССЗ, но контролируя его, можно предупредить развитие осложнений.
- **Не злоупотреблять алкоголем.** Прием алкоголя в разы повышает риск развития ССЗ.
- **Повысить физическую активность.** Ежедневная физическая активность в течение 30 минут (ходьба, катание на велосипеде, плавание и т. д.) улучшает состояние здоровья и снижает риск инфаркта и инсульта.
- **Правильно организовать режим труда и отдыха,** обеспечить ночной сон не менее 7 – 8 часов.
- **Избегать стрессовых ситуаций,** научиться управлять стрессами, вырабатывать навыки его преодоления.
- **Своевременно лечить сердечно-сосудистые заболевания** (артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца и др.), проходить профилактические медицинские осмотры.

Контроль факторов риска должен начинаться как можно раньше (с детского и подросткового возраста) и продолжаться в течение всей жизни. Эффективность профилактических мероприятий повышается при вовлечении в них всей семьи, члены которой имеют сходные поведенческие привычки в отношении питания, физической активности, склонности к злоупотреблению алкоголем, курению.

Помните, все можно изменить к лучшему, если своевременно принять соответствующие меры, ведь многое зависит от нас самих.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения более $\frac{3}{4}$ всех смертей можно предотвратить за счёт оздоровления образа жизни и коррекции поведенческих факторов риска.

