

Позаботьтесь о своём сердце

Что такое инфаркт миокарда и почему так важно вовремя пройти диспансеризацию, мы попросили рассказать врача-эксперта филиала ООО «Капитал МС» в Архангельской области

Ирину Валентиновну Анисимову

– Ирина Валентиновна, расскажите, что происходит в организме человека при инфаркте миокарда и каковы его первые признаки?

– Инфаркт миокарда – это угрожающее жизни состояние, возникающее, когда прекращается доставка крови к какому-либо отделу сердечной мышцы. В результате «голодающий» участок сердца через некоторое время теряет свою жизнеспособность. Часто инфаркт возникает на фоне заболеваний сердечных артерий, к примеру, их сужения, приводящих к тому, что они перестают снабжать сердце обогащённой кислородом кровью.

Чаще всего первым признаком, позволяющим заподозрить инфаркт, становится боль за грудиной. Обычно характер этой боли таков, что она давит, жжёт, сжимает, может отдавать в руку, плечо, а также в спину, нижнюю челюсть и шею слева, а иногда и в живот. Пациента охватывает страх, паника, появляется одышка и сильное потоотделение.

– В каких случаях может случиться инфаркт?

– Нередко он возникает без явного повода, например, во сне. Причём самое опасное время – раннее утро. Если в это время вы или ваш близкий человек почувствовали себя плохо, вызывайте скорую, не ожидайте, что «всё само пройдёт». Помните, что сердечный приступ – жизненно опасное состояние, когда лучше перестраховаться и немедленно обратиться за неотложной помощью!

Спровоцировать развитие инфаркта могут интенсивные физические нагрузки, эмоциональные стрессы, перепады, резкий переход из одного температурного режима в другой, злоупотребление алкоголем.

– Что вы посоветуете сделать человеку при первых признаках приступа?

– Если появились характерные признаки сердечного приступа, пусть даже слабые, вызывайте скорую помощь. Вовремя понять, что произошло, и немедленно вызвать медицинскую помощь – значит, повысить свой шанс остаться в живых не только в ближайшие минуты, часы, но и месяцы и даже годы! Лечение должно быть начато как можно скорее. Недаром первый час течения острого инфаркта миокарда с момента начала приступа называется «золотым часом».

До приезда медицинских работников распахните окна для доступа кислорода в квартиру, усадите (лучше в кресло с подлокотниками) или уложите больного, расстегните воротник, ремень на брюках, приподнимите голову и положите под спину и голову подушку, чтобы верхняя часть тела была несколько выше нижней. Ноги необходимо согнуть в коленях – так сердцу легче работать.

– Ирина Валентиновна, какие особенности здоровья повышают риск развития этого опасного заболевания?

– Предрасполагающими факторами к возникновению инфаркта миокарда являются: наследственность (если у ваших родственников были инсульты и инфаркты, то стоит об этом помнить и своевременно проходить диспансерные



**“Не ожидайте, что «всё само пройдёт».
Помните, что сердечный приступ – жизненно опасное состояние”**

осмотры у своего врача), ожирение, повышенный уровень холестерина, сахара крови, высокое артериальное давление, стрессовые ситуации, курение.

– А что мы можем контролировать сами?

– Прежде всего, уровень холестерина, сахара крови. Пройти диагностику можно в вашей поликлинике бесплатно. Холестерин нам необходим для построения стенок сосудов, но повышенный уровень холестерина приводит к повреждению сосудистой стенки и развитию атеросклероза, что впоследствии, и приводит к инфарктам и инсультам.

Также мы можем контролировать артериальное давление. Если оно часто повышается у вас до 140/90 мм рт. ст. и выше, обратитесь к врачу и по его назначению начинайте лекарственную терапию. Не безобидно и курение. Врачи считают, что эту дурную привычку нужно бросить раз и навсегда. Влияют на продолжительность жизни даже несколько месяцев свободной от табакокурения жизни.

И конечно, вы очень рискуете, если у вас сидячая работа или вы ведёте малоподвижный образ жизни. Чаще ходите пешком. Старайтесь меньше пользоваться лифтом. Следите за своим весом, ведь лишние сантиметры в объёме талии – это непосильная нагрузка для ваших сосудов, а значит, и для сердца.

– Куда можно обратиться, чтобы как можно раньше выявить хронические заболевания?

– Филиал страховой медицинской организации ООО «Капитал МС»

в Архангельской области приглашает пройти в этом году диспансеризацию в поликлиниках по месту проживания всех застрахованных лиц, кому в этом году исполняется: 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет, а также всех лиц 40 лет и старше, и профилактический медицинский осмотр, если вам исполнилось 18 лет и ваш год не совпадает с годом проведения диспансеризации.

– Что делать, если инфаркт уже случился?

– Важным этапом в лечении инфаркта и его последствий является диспансерное наблюдение у врача-кардиолога или терапевта по месту жительства, неукоснительное выполнение рекомендаций, данных по лечению. Помните:

выписанные врачом лекарства после перенесённого инфаркта придётся принимать всю жизнь! Даже если вы чувствуете себя прекрасно.

От полного выполнения всех диспансерных мероприятий зависит качество вашей дальнейшей жизни.

Для уточнения любых вопросов, связанных с прохождением диспансеризации, организацией диспансерного наблюдения пациентов, имеющих хронические заболевания, вы можете обратиться к страховому представителю по телефону: 8 (8182) 20-02-71, звонок бесплатный.

Беседовала
Татьяна МИРОНОВА
Фото Артёма Келарева

**Мы заботимся о вашем здоровье,
позаботьтесь о нём и вы!**



КАПИТАЛ
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Филиал ООО «Капитал МС» в Архангельской области: г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 39, оф. 4. www.kapmed.ru