

Инфаркт

Сердечный приступ – гибель части сердечной мышцы из-за недостаточного притока крови к ней. У этого заболевания есть и другие названия: инфаркт или коронарный тромбоз.

Чаще всего инфаркт развивается у тех, кто неправильно питается, мало двигается и не может справиться со стрессами.

Сердечный приступ обычно происходит, когда один из кровеносных сосудов, питающих сердечную мышцу, закупоривается тромбом. Если тромб достаточно велик, он способен полностью лишить сердце кровоснабжения.

Также сердечный приступ может быть вызван спазмом артерии, питающей миокард – сердечную мышцу. Чаще всего этот спазм происходит под влиянием стресса.

Что приводит к инфаркту?

— Возраст считается основным фактором риска сердечного приступа. Наиболее часто он случается у мужчин старше 45 лет и женщин старше 55 лет.

— Инфаркт – это один из признаков развития ишемической болезни сердца. Как правило, ему предшествуют приступы стенокардии.

— Стенокардия – недостаток питания сердечной мышцы – повышает риск возникновения инфаркта. Нередко инфаркт и стенокардию путают, поскольку их симптомы очень похожи: боль в груди и одышка наблюдаются в обоих случаях. Но симптомы стенокардии снимаются приемом специальных препаратов в течение 15–30 минут, а инфаркта – нет.

— Повышенный уровень холестерина в крови или атеросклероз. При этих заболеваниях риск образования тромбов и блокирования кровотока в сосудах сердца повышен.

Кроме того, к факторам риска развития инфаркта относятся:

- Диабет
- Гипертония
- Богатая жирами диета
- Ожирение
- Курение

- Отсутствие физической активности
- Стрессы
- Генетическая предрасположенность. У тех, чьи родственники страдали сердечными приступами, риск развития этого заболевания повышен.

Симптомы сердечного приступа

- Неприятные ощущения в груди
- Кашель
- Колющая боль в груди
- Головокружение
- Одышка
- Бледность с сероватым оттенком
- Чувство страха, паника
- Тошнота
- Беспокойство
- Холодный пот на лице
- Рвота

Человек, у которого происходит сердечный приступ, в первую очередь чувствует боль в груди. Затем неприятные ощущения распространяются на шею, лицо и руки, а иногда даже спину и живот. Боль может продолжаться от нескольких минут до нескольких часов.

Обычно человек чувствует себя немного лучше, если меняет положение тела или ложится.

Что такое «тихий инфаркт»?

У людей старше 75 лет и страдающих диабетом может произойти «тихий инфаркт», который не сопровождается болевыми ощущениями вообще.

По оценкам специалистов, примерно одна пятая таких инфарктов не диагностируется. Повреждение сердечной мышцы у переживших «тихий инфаркт» прогрессирует, поскольку оно не выявлено и не лечится.

Внутрибрюшной жир губит сердце

Максимально допустимый обхват талии для женщин – 94 сантиметра, для мужчин – 102 сантиметра. Превышение этих значений увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Узнайте больше о том, чем опасен висцеральный (внутрибрюшной) жир, и как от него избавиться.

Как избежать инфаркта?

- Не курите или бросьте как можно раньше
- Правильно питайтесь. Сократите потребление насыщенных жиров и добавленного сахара
- Не употребляйте алкоголь

- Больше двигайтесь
- Хорошо высыпайтесь
- Если у вас диабет, держите это заболевание под контролем
- Контролируйте уровень холестерина в крови
- Следите за своим артериальным давлением
- Поддерживайте здоровый вес тела
- Научитесь справляться со стрессом

Самое важное

Сердечный приступ чаще всего развивается у людей старше 45 лет. Обычно он становится следствием малоподвижного образа жизни и неправильного питания. Лучшая профилактика инфаркта – это отсутствие вредных привычек и ежедневная физическая активность.