

Для профилактики этого грозного состояния необходимо выполнять следующие рекомендации:

1. Пейте больше жидкости — чай, настои из трав, сок, компот, морс, простую воду. Это способствует разжижению крови и является хорошей профилактикой тромбозов.

2. Ежедневно гуляйте на свежем воздухе минимум 15 минут (лучше — полчаса). По мере сил по утрам старайтесь делать гимнастку.

3. Категорически откажитесь от курения. Никотин провоцирует сужение сосудов, сердце бьется в учащенном ритме, артерии и капилляры изнашиваются. После выкуренной сигареты частота сердцебиений вырастает на 15–20 ударов в минуту и продолжает работать в таком темпе даже через полчаса. Оксид углерода из дыма связывается с гемоглобином, заменяя собой кислород. Начинается кислородное голодание. Смолы и другие вещества взаимодействуют с тромбоцитами, увеличивая их вязкость и способность прилепляться к стенкам капилляров. Риск инфаркта миокарда увеличивается в несколько раз.

4. Избегайте жирных и калийных продуктов питания — сала, жирной колбасы, майонеза. Они повышают уровень вредного холестерина и снижают проводимость сосудов. Кроме того, низкокалорийная диета позволит снизить вес — это уменьшает риск сосудистых катастроф.

5. Тренируйте мускулатуру сосудов. Стенки артерий, вен и капилляров оснащены гладкой мышечной тканью, которая дает ответную реакцию на изменение скорости кровотока. Эта ткань нуждается в физических нагрузках. Напрямую тренировать васкулярную мышечную ткань нельзя, необходимо стимулировать ее сокращение, сочетая занятия спортом (разумеется, по мере сил) с обливаниями, обливаниями холодной водой или контрастным душем.



**Государственное автономное учреждение
социального обслуживания
Новосибирской области
Новосибирский областной геронтологический
центр**

Памятка

«Инфаркт: причины и профилактика»



Телефон: 8(383) 226-67-43
Адрес: г. Новосибирск, ул. Северная, 3

Инфаркт миокарда — одно из самых опасных заболеваний, которое возникает на фоне некроза сердечной ткани. Для нормальной работы сердца необходимо, чтобы кровоток бесперебойно подносил кислород и питательные вещества, унося продукты метаболизма. С возрастом на внутренних стенках сосудов скапливаются бляшки из жиросодержащих белков и холестерина. Возникают преграды, кровоток нарушается, часть миокарда перестает получать питание, начинается некроз клеток. Выделяют три основные группы причин, которые приводят пожилых людей к сердечной катастрофе:

1. Изменения химического состава крови.
 - Растет способность тромбоцитов прикрепляться к стенкам сосудов.
 - Снижается активность ферментов, препятствующих образованию сгустков крови, Количество тромбов увеличивается, просвет сосудов уменьшается.
 - Уровень белков и жиров в крови растет — поднимается уровень холестерина, на стенках сосудов появляются атеросклеротические бляшки. Сосуды становятся ломкими и теряют эластичность.
2. Изменения гемодинамики крови.
 - Снижается общая скорость кровотока. Развиваются микротромбозы, блокирующие микроциркуляцию крови в органах. Поступление кислорода из крови уменьшается. Сбой кислотно-щелочного баланса крови нарушает регуляцию сосудистого тонуса.
 - Уменьшается скорость кровотока около стенок сосудов. Микротромбы не смываются, образуются сгустки, способные закупорить кровоток.
 - Ухудшается кровоток в капиллярах. Кровь перестает проходить сквозь мелкие сосуды, органы не обогащаются кислородом, наступает некроз тканей.
3. Изменения структуры стенок сосудов.
 - Уменьшается просвет, падает эластичность эндотелия.

К факторам риска развития сердечно сосудистой катастрофы также относятся возраст старше 70 лет, ожирение, высокое артериальное давление, повышенный уровень сахара крови.

Симптомы у пожилых людей

У людей среднего возраста инфаркт проявляется остро и определенно. У пожилых пациентов характерная симптоматика может отсутствовать. Человек даже не догадается, что у него развивается опасное заболевание, а за это время площадь некроза увеличивается. При отсутствии врачебной помощи все заканчивается смертью пациента.

Выделяются несколько симптомов, характерных именно для инфаркта миокарда,

1. Острая, пульсирующая боль. Некоторые пациенты говорят о чувстве жжения, но большинство пожилых людей не испытывают никакого дискомфорта. Если боль все-таки проявляется, она может быть локализована в разных местах:
 - классическая боль — локализуется слева, за грудиной с отдачей в левую руку;
 - периферическая боль — локализуется в лопатке, либо только в левой руке. На ранних этапах болезни боль можно спутать с остеохондрозом или дискомфортом в желудке;
 - атипичная боль — локализуется в животе, в районе подреберья, охватывает поясницу. Иногда болит горло, ухо или зубы.
2. Затруднение при дыхании, что, как правило, связано с тахикардией.
3. Ощущение паники, которое вызвано не гормонами стресса, закупоркой коронарной артерии. В отличие от обычной панической атаки, это не проходит само собой, а приводит к тяжелым последствиям.
4. Тошнота, слабость, холодный пот, головокружение.
5. Головная боль, если инфаркт сопровождается гипертонией.
6. В некоторых случаях человек теряет сознание.