Без шансов на повтор. Как предотвратить инфаркт и инсульт

Благодаря развитию высокотехнологичной медицины и стараниям хирургов сегодня все чаще удается спасать пациентов с инфарктами и инсультами. Но как предотвратить у них в будущем повторные сердечно-сосудистые катастрофы?

Рассказывает заведущая кардиологическим отделением, врач-кардиолог ГУЗ «ГБ № 13» Елена Мельникова.

Сердечно-сосудистая заболеваемость высока везде в мире. Но для России эта проблема особенно актуальна, так как мы в мире находимся на 4-м месте по этим недугам.

ТОЛЬКО В ТАНДЕМЕ

Задача по предотвращению повторных болезней сердца и сосудов еще более сложная, чем лечение первичных инфарктов и инсультов. Ведь ее выполнение должно лечь на плечи не только лечащих врачей, но и самих пациентов. Дело специалиста – обследовать больного и, выявив наиболее уязвимое место в его организме, разработать тактику борьбы с тем или иным опасным фактором риска. А от пациента требуется серьезно отнестись к этим рекомендациям и сделать все возможное для их выполнения.

ОПАСНЫЕ МОМЕНТЫ

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний напрямую зависит от наличия или отсутствия факторов риска. Чем их больше, тем вероятность болезни выше. На одни опасности можно повлиять, на другие – нет. Влияя на управляемые факторы риска, вполне реально существенно снизить опасность возникновения заболеваний.

Три правила распознавания инсульта – три буквы УЗП.

Улыбнуться – попросить человека улыбнуться, при инсульте происходит паралич мышц с одной стороны, и улыбка может получиться «кривой».

Заговорить - при инсульте обычно речь нарушается, становится вялой и заторможенной.

Поднять руки вверх – при инсульте одна рука будет падать или уходить в сторону. И если человек попробует высунуть язык, он тоже будет направлен в сторону.

ТРИ ПРИЗНАКА ИНФАРКТА

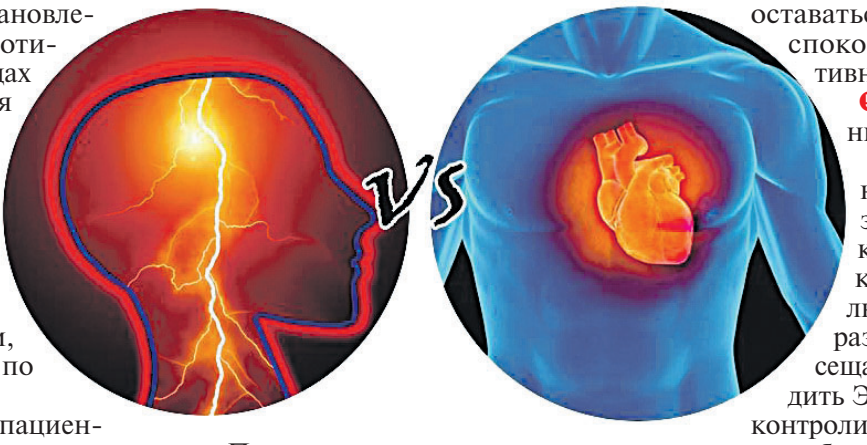
✓ Жгучая, сжимающая или давящая боль в груди, отдающая в левую руку.

✓ Лицо бледное, холодный пот, учащенное дыхание.

✓ Боль не прекращается после приема нитроглицерина и длится более 30 минут, нарастает.

НЕВЗИРАЯ НА САМОЧУВСТВИЕ

Специальные препараты, которые врачи назначают людям, пережившим сердечно-сосудистые катастрофы, помогают нейтрализовать ряд опасных механизмов, запускающих и поддерживающих патологический процесс в сердце и сосудах. Для уменьшения и приостановления роста атеросклеротических бляшек в сосудах нужны статины. Для улучшения свертываемости крови, предотвращения склеивания тромбоцитов и появления тромбов – антиагреганты. Прием этих препаратов должен быть постоянным, а не время от времени, по самочувствию.



Увы, на деле многие пациенты, которые имеют сердечно-сосудистые заболевания, пьют таблетки лишь тогда, когда у них прихватит сердце или вступит в голову. А при хорошем самочувствии об этом забывают, рассуждая примерно так: зачем травить себя «химией», если пока и так все хорошо. Ведь эффективности сердечно-сосудистых препаратов (в отличие, например, от обезболивающих) большинство пациентов не чувствуют. Большая работа доктора – объяснить пациенту, зачем он ежедневно принимает медикаменты, и убедить в том, что самостоятельное прекращение их приема очень опасно.

Еще одна частая ошибка пациентов, страдающих болезнями сердечно-сосудистой системы, – самовольное уменьшение дозы назначенных лекарств для нормализации артериального давления.

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

Сердечно-сосудистые заболевания могут быть следствием ведения нездорового образа жизни. При этом ускорить течение болезни вплоть до появления инфаркта миокарда могут следующие факторы: курение, чрезмерное употребление алкоголя; малоподвижный образ жизни; избыточный вес, ожирение; высокое содержание холестерина в крови; сахарный диабет; высокое артериальное давление; возрастные изменения.

По статистике, риск развития инфаркта у мужчин выше, чем у женщин.

ВИДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

К профилактическим мерам, которые позволят сохранить здоровье и предупредить развитие заболевания, можно отнести:

❶ Отказ от курения и алкоголя

Для сохранения своего здоровья необходимо отказаться от вредных привычек или хотя бы свести их к минимуму.

❷ Правильное питание

При вторичной профилактике инфаркта миокарда врачом может быть назначена специальная диета, направленная на нормализацию обмена веществ, улучшение движения крови по сосудам, приведение в норму веса, нормализацию общего состояния организма.

❸ Лечение существующих заболеваний

Любое заболевание, будь то острое или хроническое, необходимо своевременно лечить. В противном случае оно может дать осложнения и спровоцировать инфаркт. О болезнях сердца могут свидетельствовать симптомы, такие как храп, нарушенное дыхание, головные боли и др.

❹ Позитивный настрой

В профилактике инфаркта и инсульта очень важно научиться справляться со стрессовыми ситуациями, оставаться уравновешенным, спокойным и иметь позитивный настрой.

❺ Регулярное посещение врача

Время от времени нужно проверять свое здоровье и приходить к врачу, даже если вам кажется, что вы абсолютно здоровы. Хотя бы раз в год необходимо посещать кардиолога и проходить ЭКГ. Это позволит вам контролировать свое состояние, а при необходимости предпринять необходимые меры. Кроме того, лечащий врач может назначить вам прием препаратов для профилактики инфаркта.

Самой грубой, а порой и роковой ошибкой больного с сердечным приступом является отказ от госпитализации при отсутствии ЭКГ-признаков инфаркта миокарда. Достаточным основанием для срочной госпитализации больного в специализированный стационар есть обоснованное клиническое подозрение на инфаркт, ведь в некоторых случаях изначально ЭКГ может не отражать катастрофические изменения в миокарде.

ДОЛОЙ ЛЕНЬ!

Проблема многих пациентов может состоять и в том, что они не хотят брать на себя ответственность за свое здоровье, перекладывая эту задачу полностью на своего лечащего врача. Такие люди не видят смысла в изменении образа жизни, рассуждая примерно так: зачем мне бросать курить, активнее двигаться, если я уже принимаю лекарства? Доктор должен доходчиво объяснить больному, что все эти факторы имеют одинаковую силу, но воздействуют с разных сторон. И для победы над болезнью следует дружно ударить по всем фронтам. И только тогда можно быть уверенным, что болезнь не нанесет ответного удара.

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!
ЛО-71-01-001021 от 11.10.13. ГУЗ Горбольница №13. На правах рекламы.
Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.
✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)
✓ Отделение рентгенохирургии
✓ Отделение ультразвуковой диагностики
Лечебный центр
Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 40-47-37
Поликлиника: г. Тула, Веневское шоссе, 1. т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru
телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА