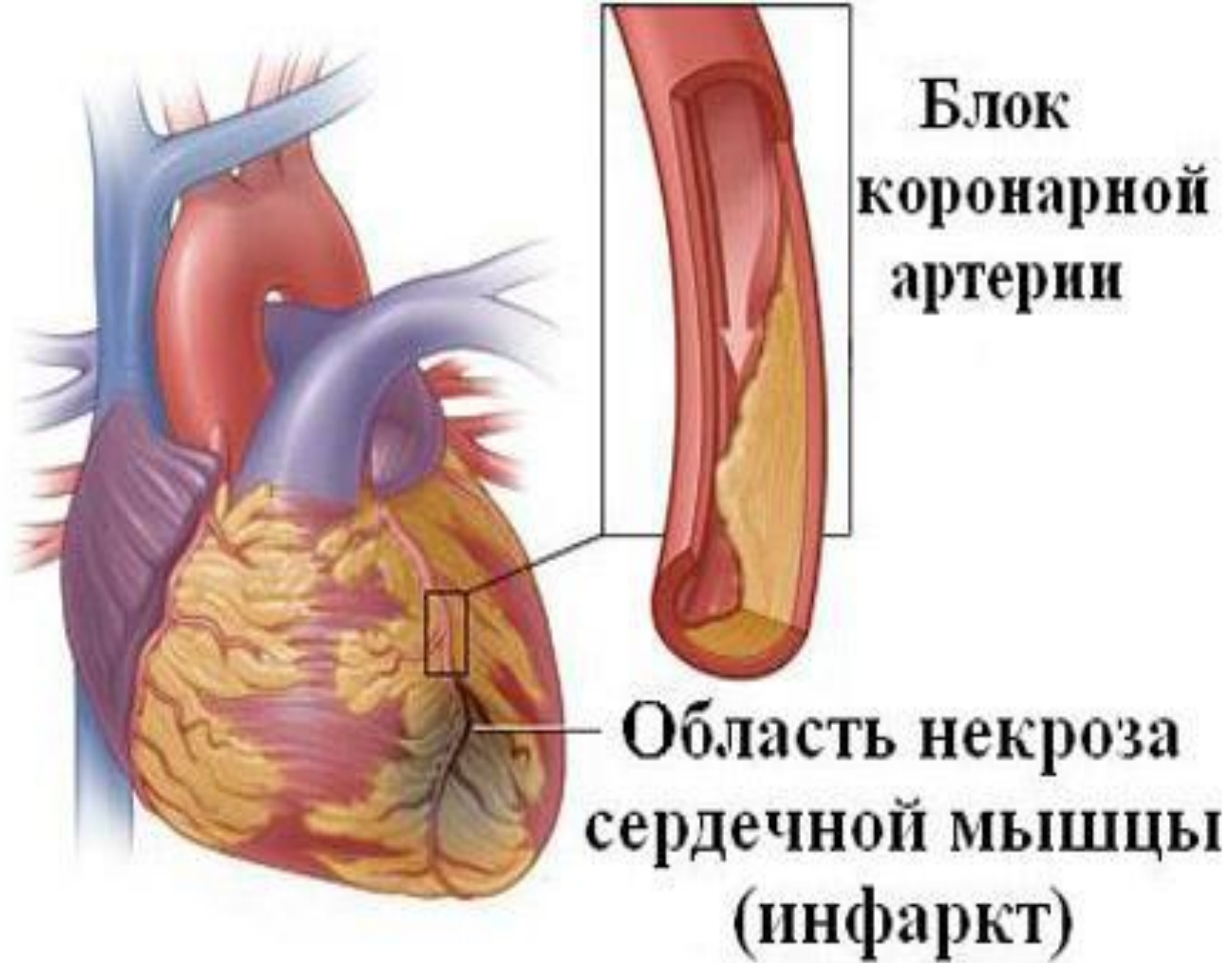


ФАКТОРЫ РИСКА ИНФАРКТА МИОКАРДА



ИНФАРКТ МИОКАРДА

- Миокард - это сердечная мышца. По артериям, которые называются коронарными, к ней поступает кровь. Если какую-либо из этих артерий закупоривает кровяной сгусток - тромб, то участок сердца, который она питает, остается без кровоснабжения, а значит, без кислорода.
- Это и есть, так называемый, ИНФАРКТ МИОКАРДА!



Профилактику сердечного приступа стоит начинать уже сейчас!

- **Около 40 % ежегодных смертей в России происходит именно от инфаркта.**
- **Поставить диагноз этой болезни на ранних стадиях достаточно сложно, приступ может происходить быстро, неожиданно и без предшествующих недомоганий, часто он влечет за собой летальный исход.**
- **Для того, чтобы предотвратить приступ, который может повлечь за собой смерть, профилактику сердечного приступа стоит начинать уже сейчас!**

Инфаркт миокарда – очень опасное заболевание!

- Когда кто-то расстроен действиями или словами другого человека, он часто говорит распространенную фразу «**доведешь меня до инфаркта**». Это не просто слова, в этой фразе заключен огромный смысл. Фраза включает в себе одну из самых главных причин инфаркта – приступ часто провоцируют очень сильные эмоциональные волнения и стрессовые состояния.



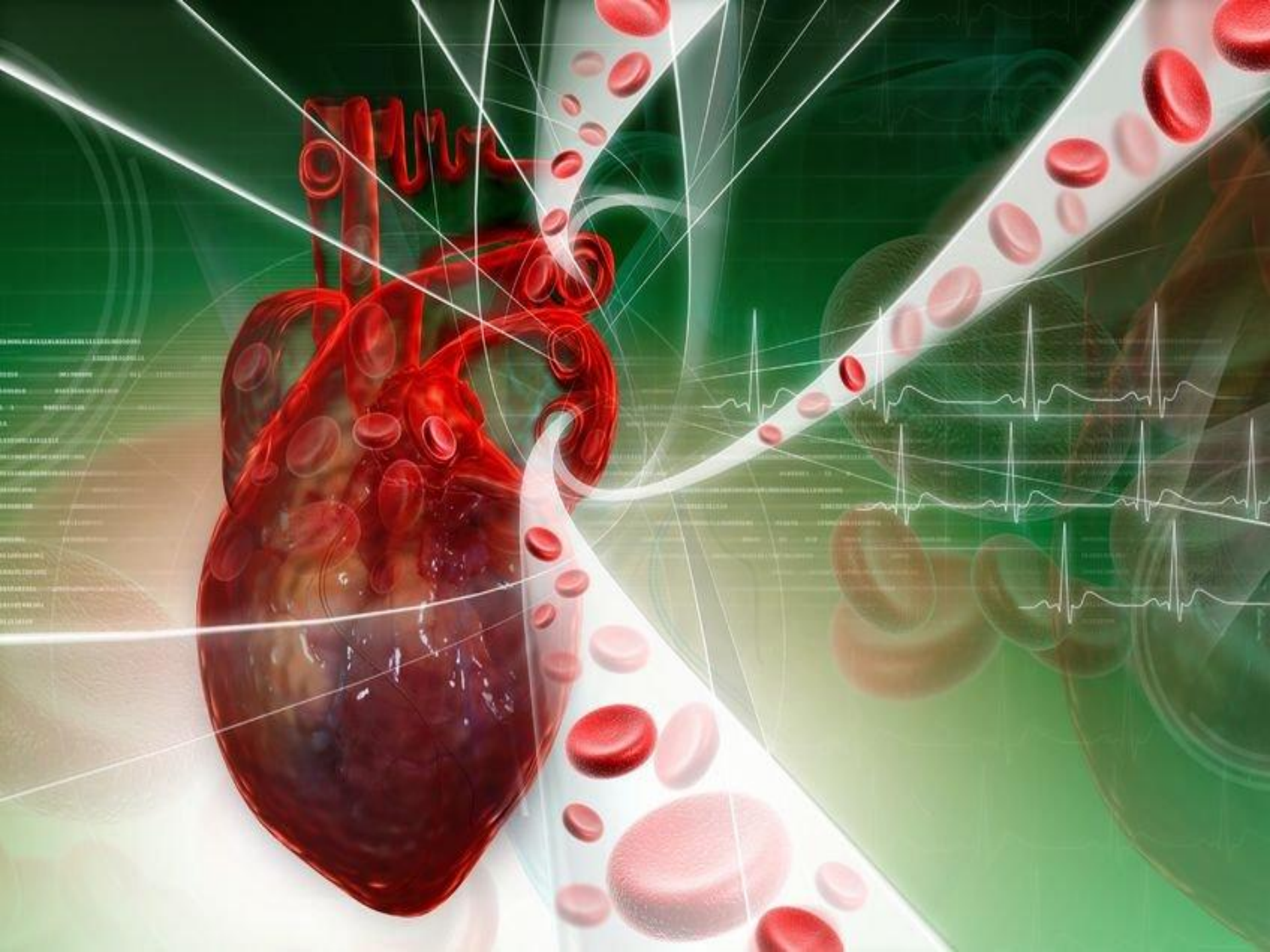
Согласно статистике на сегодняшний день:

- Каждый 2-й мужчина и каждая 3-я женщина сталкиваются с острыми формами ишемического сердечного заболевания, в том числе с самой опасной и тяжелой ее формой – инфарктом миокарда!



По каким причинам кровь прекращает поступать к сердцу?

- В первую очередь, по причине возникновения закупорки в одном из сосудов сердца (тромба). При возникновении закупорки человек чувствует очень острую, тянущую боль в грудной клетке, устранить которую невозможно даже приемом нескольких таблеток валидола или нитроглицерина одновременно.



Различают четыре категории факторов риска при инфаркте миокарда:

- *Категория 1* — факторы, устранение которых достоверно уменьшает риск развития инфаркта миокарда (курение, высокий уровень холестерина липопротеинов низкой плотности и гиперхолестеринемия, артериальная гипертензия).
- *Категория 2* — факторы, коррекция которых с большой вероятностью снижает риск развития инфаркта миокарда (сахарный диабет, низкая физическая активность, ожирение)
- *Категория 3* — факторы, модификация которых с меньшей вероятностью снизит риск развития инфаркта миокарда.
- *Категория 4* — факторы не могут быть устранены, или влияние на которые не приводит к снижению риска развития инфаркта миокарда (пол, возраст, наследственность, раса).

Курение

- Увеличивает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (включая инфаркт миокарда) на 50%.
- В среднем курение укорачивает жизнь на семь лет!
- Пассивное курение также повышает смертность от ишемической болезни сердца.

- Рекомендуется рассчитывать так называемый индекс курильщика (ИК): $ИК = 12 \times N$, где N — количество сигарет, выкуриваемых в день.



Высокий уровень холестерина

- Повышение уровня холестерина на 1% увеличивает риск развития инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний на 2—3%.



Артериальная гипертония АД 140/90 и более (в любом возрасте)



Сахарный диабет

- Риск инфаркта миокарда возрастает в среднем более чем в два раза!



Снижение физической активности (гиподинамия)

Проблема 21 века!



В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ВО МНОГИХ СФЕРАХ ЖИЗНИ УМЕНЬШИЛАСЬ НЕОБХОДИМОСТЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ТРУДЕ.

- ИБС в 4—5 раз чаще наблюдается у мужчин, которые занимались легким трудом (чем у тех, кто выполнял тяжелую физическую работу).
- У спортсменов низкий риск ИБС поддерживается в том случае, если они сохраняют физическую активность после ухода из большого спорта.
- Благоприятное влияние физической нагрузки объясняется снижением массы тела, артериального давления, улучшением метаболизма глюкозы.

Избыточная масса тела (ожирение)

- Избыточная масса тела увеличивает нагрузку на сердце, так как приходится передвигать большую массу тела.
- Проверить свой вес и выявить лишний можно, рассчитав индекс массы тела (ИМТ). Индекс массы тела = вес (кг) / рост (см²).
- Пример: рост — 172 см, вес — 94 кг, ИМТ = $94 / 1,72 \times 1,72 = 32$ кг/см² (ожирение).
- При нормальной массе тела для женщин ИМТ составляет 20,7—25,8 кг/см², а для мужчин — от 20 до 25 кг/см². Запомните! Если ваш ИМТ выше 40, то у вас ожирение, рекомендуется похудение.



Категория 4 — факторы не могут быть устранены или влияние на которые не способствует уменьшению риска развития инфаркта миокарда

- **пол:** женщины до наступления менопаузы меньше подвержены развитию ИБС, чем мужчины
- **возраст:** существует отчетливая тенденция учащения и отягощения заболеваний сердца и сосудов с возрастом. В возрасте 55 лет и старше частота развития ИБС у мужчин и женщин приблизительно одинакова
- **наследственность** также играет немаловажную роль. Установлено, что раннее развитие ИБС часто встречается, когда у прямых родственников по мужской линии предки перенесли инфаркт миокарда или умерли от внезапного сердечного заболевания до 55 лет, а у прямых родственников по женской линии был инфаркт миокарда или внезапная сердечная смерть до 65 лет
- **раса:** у жителей Европы (европеоидная раса), особенно у проживающих в скандинавских странах, уровень заболевания артериальной гипертонией и ИБС намного выше, чем у лиц негроидной расы.



- Однако наличие неустранимых факторов не позволяет снижать риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
- Таким людям **необходимо** обращать внимание на свой образ жизни, для того чтобы не допустить воздействия устранимых факторов риска. Следует подчеркнуть, что сочетание нескольких факторов увеличивает вероятность развития инфаркта миокарда в более значительной степени, чем наличие одного фактора.

Единственная красота,
которую я знаю, это здоровье
(Генрих Гейне)



Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!