** Как предотвратить «сердечную катастрофу»**

С каждым годом медицина становится всё сильнее, совершенствуется диагностика и лечение различных заболеваний. Тем не менее, болезни системы кровообращения по-прежнему остаются первопричиной смертности взрослого населения во всём мире. В медицинские учреждения всё чаще доставляют пациентов в возрасте 40-50 лет. В современном мире ритм жизни напряжённый, постоянные стрессовые ситуации и перегрузки, не должным образом организован режим труда и отдыха, не должным образом население следит за своим здоровьем.

Некоторые вирусные заболевания (грипп, ангины, Covid -19) чреваты сердечными осложнениями - миокардитом (воспаление сердечной мышцы), нарушением ритма сердца.

**Ишемическая болезнь сердца** – хроническое заболевание, при котором страдает кровоснабжение сердечной мышцы. По статистическим данным, нередко ишемическая болезнь сердца, диагностированная у пожилых людей приводит к инфаркту миокарда. Чаще всего ИБС - следствие атеросклероза коронарных артерий. На внутренних стенках артерий откладывается холестерин, за счёт чего проходимость артерий резко снижается. Закупоренный сосуд может и вообще закупориться холестериновой бляшкой либо тромбом, и тогда кровь не поступает к определённому участку сердца, начинается его некроз (гибель). Человека поражает такое грозное заболевание, как инфаркт миокарда. К инфаркту миокарда может приводить и нестабильная стенокардия.

**Признаки**, по которым можно заподозрить, что случился инфаркт миокарда?

Главный симптом – жгучая боль за грудиной, которая может отдавать в шею, в левую руку, под левую лопатку. Совет специалистов: при сердечной боли (если она появилась после физических, психоэмоциональных нагрузок, в результате подъёма артериального давления) следует успокоиться, лечь, взять под язык таблетку нитроглицерина, разжевать и проглотить таблетку аспирина, при высоком АД принять снижающее его лекарство. Если боль не проходит через 15 минут, то следует принять вторую таблетку нитроглицерина и обязательно вызвать медицинскую помощь. Следует знать, боль при инфаркте миокарда отличается от другой сердечной боли тем, что обычные лекарства (в том числе нитроглицерин) длительное время (более 20 минут) её не снимают.

**Ни в коем случае не следует пытаться самому добраться до медучреждения**. Даже небольшая физическая нагрузка при остром инфаркте миокарда может привести к летальному исходу.

**Специалисты напоминают, что любую болезнь проще предупредить, чем лечить.**

-Для предупреждения острых форм ишемии необходимо контролировать уровень «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности – ЛПНП) – норма 3.5 ммоль/л).

-Очень важен и контроль артериального давления – норма ниже 140 мм.рт.ст.на 90 мм.рт.ст.

-Необходимо следить за уровнем глюкозы крови, контролировать показатели её свёртываемости.

- Важно придерживаться здорового питания: побольше употреблять растительной пищи, морепродуктов.

- Не прибавляют здоровья фастфуды, кондитерская выпечка, жирная и жареная пища, газированные напитки, полуфабрикаты.

- Не следует употреблять соли более 5 грамм в день.

- Следует помнить, что молоко, сыр, сливки, сметана способствуют росту холестерина.

- Нужно держать на контроле массу своего тела (в норме ИМТ не должен превышать 25 кг/м2, более высокие цифры говорят об избыточной массе тела).

- Усугубляют картину ишемической болезни сердца и вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем.

Специалисты напоминают, что сердечно – сосудистую систему укрепляют занятия спортом. Занятия должны носить поступательный характер – от простого к сложному (ходьба, плавание, бег, катание на лыжах, на велосипеде). Тренирующие нагрузки необходимо выполнять по 30-40 минут в день или 3-и раза в неделю, но под контролем врача специалиста.

Следует установить правильный режим отдыха и сна (оптимальный – 8 часов в сутки), снизить влияние стрессовых факторов.

Помните, уделяя должное внимание своему здоровью и образу жизни, можно свести риск сердечно – сосудистых катастроф к минимуму.