**Промедление подобно смерти**

По статистическим данным ,каждый 2-й человек в мире умирает от сердечно – сосудистой патологии. И, по мнению специалистов ВОЗ, в ближайшее десятилетие смертность от неё будет только увеличиваться.

В нашей стране, не меньшую тревогу среди специалистов вызывает распространённость заболеваний сосудов и сердца, и в частности инфаркта миокарда. Каждый 5-й пациент, перенёсший инфаркт, рискует вновь столкнуться с острым коронарным синдромом или инсультом и умереть в течение 3-х последующих лет.

Вместе с тем, по данным экспертов, более 80 процентов случаев инфаркта миокарда могут быть предотвращены.

Как же уменьшить риск?

Инфаркт миокарда – заболевание, связанное с двумя патологическими процессами, которые происходят в артериях сердца: с ростом атеросклеротической бляшки и образования на ней тромба.

В результате внезапного перекрытия просвета сосуда кислород и питательные вещества перестают поступать к сердцу и его ткани отмирают. Гибель поражённой части сердечной мышцы начинается достаточно быстро – уже через 20 - 40 минут с момента прекращения кровотока.

Именно поэтому инфаркт миокарда начинается с острой и сильной боли за грудиной в области сердца, которую спутать практически ни с чем невозможно. Боль может отдавать под лопатку, в левую руку, плечо или челюсть. Иногда в начале приступа появляется одышка, учащённое сердцебиение, потливость без видимой причины и слабость. В наиболее тяжёлых случаях острый инфаркт миокарда провоцирует развитие кардиогенного шока с потерей сознания и резким снижением артериального давления.

Если боль в области сердца началась резко, остро и не проходит в течение максимум 5-ти минут, специалисты рекомендуют, выпить таблетку нитроглицерина. Лекарство принимать следует сидя или полулёжа, чтобы избежать резкого падения давления. Можно принять валидол, который обладает успокаивающим и сосудорасширяющим эффектом, а также принять таблетку аспирина.

 В обязательном порядке и незамедлительно следует обратиться в медицинское учреждение (вызвать скорую помощь).

Помните, если вовремя не будет оказана неотложная помощь, вероятность того что первый сердечный приступ окажется последним, существенно возрастает.

По утверждению специалистов, профилактика опасного недуга проста.

В первую очередь следует полностью отказаться от курения.

Следует знать, курение в 2 раза увеличивает риск смерти от сердечно-сосудистой патологии и вдобавок провоцирует легочные и онкологические заболевания.

Необходимо также снизить вес, для чего надо как минимум не передать и больше двигаться. Ориентироваться следует на индекс массы тела – объективный показатель здоровья, который легко рассчитать по формуле вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведённый в квадрат. Известно, что при повышении индекса массы тела до 25-29 риск заболеть ишемической болезнью сердца возрастает на 70 процентов, а если этот показатель достигает 29-33, то риск увеличивается уже в 3 раза.

Следует ограничить употребление алкогольных напитков – они повышают уровень кровяного давления и вызывают тахикардию.

Это же касается и поваренной соли – её избыток в организме приводит к задержке жидкости и тем самым вносит свой вклад в развитие артериальной гипертензии. Специалистами рекомендовано уменьшить потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки (старайтесь не пересаливать еду в процессе приготовления).

Немаловажным будет изменение режима и характера питания. Следует придерживаться диеты со сниженным содержанием в пище холестерина и насыщенных жирных кислот. В этой связи полезными будут растительные масла, богатые ненасыщенными кислотами (оливковое, арахисовое, кунжутное, подсолнечное и др), а также некоторые сорта рыбы (сардины, сёмга, лосось и др), в мясе которых имеется большое количество омега- кислот. Они эффективно снижают содержание в крови триглицеридов и, таким образом, отлично справляются с профилактикой атеросклероза сосудов.

В пищевом рационе, должно быть больше овощей и фруктов (до 500 гр в сутки), не зависимо от поры года.

Ежедневная дозированная физическая нагрузка – это важная составляющая, как лечения, так и профилактики. Наиболее подходящими видами спорта для сердечников являются плавание, езда на велосипеде, ходьба и утренняя зарядка. Однако следует помнить: перегрузки, напротив, способны ухудшить течение болезни.

Очень важно оградить себя от негативных эмоций и стрессов, остерегаться вирусных респираторных инфекций, соблюдать правильный режим сна, регулярно измерять артериальное давление.