**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.**

**Герпес совсем не прост, как кажется**

Большинство людей считает, что герпес – всего лишь очередная ноющая болячка, которая появилась на губах.

Специалисты предупреждают, это весьма серьёзное вирусное заболевание, появляется незаметно, протекает болезненно, лечится долго и не всегда эффективно.

По мировым статистическим данным, около 90 процентов населения земного шара заражены герпесом. Ежегодно заболеваемость только герпесом красной каймы губ – не менее 10 миллионов случаев.

Этот вирус чрезвычайно живуч – однажды попав в организм человека, он остаётся там навсегда.

Вирус умеет встраиваться в генетический аппарат нервной клетки и обманывать иммунную систему. Размножается вирус вместе с делением клетки – носителя. У одних пациентов возбудитель никак себя не проявляет, а у других систематически беспокоит.

Чем опасен герпес и как себя защитить?

**Основные пути заражения: воздушно – капельный, половой, контактный (через рукопожатие, поцелуй, бытовые предметы).**

Чаще всего развитие заболевания связано с ослаблением общего или местного иммунитета у носителя инфекции. К примеру: **из-за переохлаждения или перегревания, переутомления, беременности, приёма больших доз алкоголя, эмоционального стресса, воздействия других инфекционных агентов.**

Проявление недуга могут быть самыми разнообразными и зависят они от типа вируса. Наиболее распространёнными являются три первых типа герпеса, которые приводят к возникновению **водянистых пузырьков на губах, слизистых оболочках носа и рта, в интимной области или на теле по ходу нервных стволов**.

Область лица является одним из самых излюбленных мест проявлений простого герпеса. Через 3-5 дней пузырьки лопаются, после чего остаются болезненные красные язвочки, которые при заживлении покрываются корочками.

Предвестниками будущих высыпаний являются **зуд, жжение, чувство покалывания в месте появления герпетических везикул**. Эти симптомы могут сопровождаться общим **недомоганием, подъёмом температуры тела и головной болью**.

Герпес может проявляться атипично и поражать почки, желудок, прямую кишку, печень, лёгкие (где есть нервная ткань, а значит практически все органы). Иногда, протекая без внешних признаков, заболевание маскируется под синдром хронической усталости.

Специалисты напоминают, если неприятные высыпания появляются не чаще 4-5 раз в год и только на губах, то беспокоиться особо не о чём. Тем не менее важно научиться быстро купировать обострение, для чего подойдут противовирусные мази и крема, а лечение лучше начинать на стадии предвестников заболевания (зуд, жжение, чувство покалывания).

Наносить антивирусную мазь на губу желательно не пальцем, а косметической палочкой, **сначала вокруг язвочки и только потом в центре**.

Если вспышки инфекции происходят чаще 5 раз в год, лечение затягивается больше недели, а высыпания появляются и на других участках тела, следует обязательно обратиться к врачу и пройти иммунологическое обследование. В подобной ситуации лечение подразумевает комплексный подход, который включает в себя противовирусную и иммунотерапию, общеукрепляющие препараты, физиопроцедуры и др.

Во время болезни следует отказаться от употребления арахиса, шоколада, изюма, пива, жирной пищи, сладких газированных и кофеинсодержащих напитков, уменьшить в пищевом рационе количество соли и сахара. Очень полезными будут молочные продукты, нежирные сорта мяса, рыба, бобовые, отварной картофель, фрукты и овощи. Не стоит забывать о ежедневном потреблении жидкости (1.5 – 2 л).

У заболевшего должны быть собственная посуда, мыло, полотенце, постель и предметы личной гигиены.

В период вспышки заболевания противопоказано посещать бассейн, сауну, баню. Надлежит воздержаться от поцелуев и прочих интимных контактов.