**Промедление подобно смерти**

По статистическим данным, каждый 2-й человек в мире умирает от сердечно – сосудистой патологии.

 Не меньшую тревогу среди специалистов вызывает распространённость заболеваний сосудов и сердца, и в частности инфаркта миокарда.

По данным экспертов, более 80 процентов случаев инфаркта миокарда могут быть предотвращены.

**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 уже через 20 - 40 минут с момента прекращения кровотока.

 **Инфаркт миокарда начинается с острой и сильной боли за грудиной в области сердца. 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 5-ти минут, специалисты рекомендуют, **выпить таблетку нитроглицерина.**

**Лекарство следует принимать сидя или полулёжа, чтобы избежать резкого падения давления**. Можно принять **валидол**, который обладает успокаивающим и сосудорасширяющим эффектом, а также принять таблетку **аспирин**а.

 **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**.

  **Профилактика заболевания**.

1. Полностью **отказаться от курения** (курение в 2 раза увеличивает риск смерти от сердечно-сосудистой патологии).

2. **Снизить вес** ( индекс массы тела рассчитывается по формуле: вес (кг) разделить на рост (м), возведённый в квадрат.

3. Ограничить **употребление алкогольных напитков** – они повышают уровень кровяного давления и вызывают тахикардию.

4. Уменьшить употребление **поваренной соли** – до 5 гр в сутки ( не пересаливайте еду в процессе приготовления).

5. **Изменение режима и характера питания**. Следует придерживаться диеты со сниженным содержанием в пище холестерина и насыщенных жирных кислот. Полезными будут: масло оливковое, арахисовое, кунжутное, подсолнечное, некоторые сорта рыбы (сардина, сёмга, лосось).

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

7. Ежедневная **дозированная физическая нагрузка**

( плавание, езда на велосипеде, ходьба и утренняя зарядка).

**8. Оградить себя** **от негативных эмоций и стрессов.**

**9. Остерегаться вирусных респираторных инфекций.**

**10. Соблюдать правильный режим сна ( не менее 8 часов в сутки).**

**11. Регулярно измерять артериальное давление (норма до 140/90 мм.рт.ст).**