

Инфаркт

Инфаркт

Инфаркт – это неотложное состояние, при котором требуется немедленная медицинская помощь. В данном случае очень важно по имеющимся признакам вовремя распознать это смертельно опасное состояние. Следует отметить, что симптомы инфаркта нередко путают с другими заболеваниями, поэтому нужно уметь различать их. При инфаркте происходит омертвление определённого участка ткани сердечной мышцы, что может привести к серьёзным осложнениям, вплоть до летального исхода. Сохранить жизнь больному поможет ранняя диагностика заболевания, которая позволяет выявить патологическую причину на ранней стадии развития. Следует отметить, что признаки и последствия инфаркта зависят от индивидуальных особенностей человеческого организма, а также величины участка поражения и его локализации.

Признаки инфаркта

- постепенно усиливающееся чувство тревожности и беспокойства;
- нарастание боли в области груди;
- нарастающая одышка и кашель, возможно с кровью;
- головокружение с последующим обмороком;
- такие **признаки инфаркта у женщин**, как слабость и вялость;
- расстройства аппетита и рвотные позывы;
- распространение болевых ощущений на всё тело;
- учащение пульса со сбоями его ритма;
- затруднённое дыхание;
- усиленное отделение холодного и липкого пота;
- развитие сильной отёчности нижних конечностей.

В некоторых случаях явные симптомы инфаркта могут отсутствовать, что делает его ещё более опасным для жизни человека.

Обширный инфаркт

Обширным инфарктом называется [инфаркт миокарда](#), который начинается, как правило, с неприятного ощущения или боли в центре грудины, постоянно повторяющейся и продолжающейся несколько минут. Человек такое состояние может ощущать, как сильное сжатие, сдавливание или переполнение. Болезненность нередко ощущается в руках, локтевой области, левом плече, спине и даже челюсти.

Основные симптомы обширного инфаркта:

- одышка или затруднённое дыхание;
- тошнота, сопровождающаяся рвотой;
- слабость и головокружение;
- бледность на лице;
- выделение холодного пота;
- временное притупление боли у диабетиков, в результате повреждения нервов основным заболеванием.

Первая помощь при инфаркте

Многие люди, перенёвшие инфаркт, погибают ещё до приезда врачей, поэтому первая помощь должна быть очень быстрой и грамотной. Современная медицина предлагает широкий выбор препаратов, действие которых направлено на растворение сгустков крови и восстановление нормального кровотока, однако такое лечение эффективно только, если оно проводится в первый час после проявления симптомов инфаркта. Быстро принятые меры помогут минимизировать вред, нанесённый поражённым тканям. В первую очередь при инфаркте необходимо вызвать скорую помощь. До её прибытия следует попытаться облегчить дыхание пострадавшему, расстегнув или сняв с него стесняющую одежду. Затем нужно обеспечить больному покой, уложив его так, чтобы голова и грудь были на возвышении – так можно снизить нагрузку на сердце. Из успокоительных препаратов рекомендуется дать пациенту Валокордин, примерно 50 капель, а при возникновении асфиксии – обеспечить беспрепятственное поступление свежего воздуха.

При инфаркте нужно периодически проверять частоту пульса больного и его артериальное давление. Нитроглицерин можно давать только при нормальных показателях давления и то, не больше двух раз по одной таблетке под язык. Пострадавший должен обязательно разжевать таблетку аспирина, что способствует разжижению крови и улучшению обменных процессов в поражённом участке. При отсутствии пульса, дыхания и сознания больного следует уложить на пол и приступить к немедленным реанимационным мероприятиям, таким как искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Реабилитация после инфаркта

Лечение в специализированных санаториях показано больным, которые находятся в состоянии лёгкой степени тяжести. После инфаркта в течение первого года все терапевтические мероприятия проводятся строго в местных санаториях кардиологического профиля. Постинфарктная реабилитация направлена на то, чтобы достичь максимально высокого качества жизни для пациента.

Одной из самых эффективных процедур является лечебная гимнастика и физические упражнения, которые тренируют сосуды и сердечную мышцу. Кроме этого, физкультура позволяет понизить холестерин уровень и артериальное давление, а также избавиться от лишнего веса и уменьшить риск возникновения стресса.

Восстановление после инфаркта специально разрабатывается для каждого пациента индивидуально, при этом учитываются особенности его здоровья, тяжесть заболевания и степень очага поражения. Физическая нагрузка составляется так, чтобы устранить не только физические дефекты, но и улучшить настроение, побороть депрессию, снизить массу тела и нормализовать

общий тонус. Кроме этого, при умеренных физических нагрузках улучшается кровоснабжение внутренних органов и нормализуется кислородное питание всех клеток организма.

Питание после инфаркта

Сбалансированный рацион питания играет очень большую роль в реабилитации, так как диета после инфаркта улучшает здоровье сосудов и нормализует обменные процессы. В первую очередь следует увеличить потребление овощей и фруктов для восполнения необходимых минералов и витаминов. Важно ограничить количество насыщенных жиров, которые присутствуют в таких продуктах, как колбасы, мясные пироги, сливочное масло, твёрдый сыр, сало, сливки, жирное мясо, шоколад, мороженое, пальмовое и кокосовое масло. Также рекомендуется уменьшить потребление соли, которая способствует задержке жидкости в организме и повышению артериального давления. Кроме этого, запрещены пряности, хрен, горчица, кофе, крепкий чай и, конечно же, алкоголь – это именно те продукты, которые провоцируют **признаки инфаркта у мужчин**.

Рекомендуемые продукты после инфаркта:

- молочные продукты;
- крупы;
- макаронные изделия;
- нежирное мясо и птица;
- чернослив, изюм, курага;
- чёрный хлеб;
- бобовые;
- фруктовые отвары и кисели.

Профилактика инфаркта

К профилактическим мероприятиям относится специальная система, разработанная для устранения и снижения влияния возможных факторов риска, а также предупреждения развития атеросклероза. Своевременная профилактика инфаркта позволит минимизировать возможность появления хронической недостаточности и полностью исключить смертельный исход.

К методам первичной профилактики относятся:

- правильное питание;
- физическая активность;
- устранение ожирения;
- отказ от алкоголя и курения;
- нормализация артериального давления;
- предотвращение прогрессирования сахарного диабета.