

Инфаркт миокарда

Описание инфаркта миокарда:



Инфаркт миокарда – это повреждение участка сердца в результате нарушения кровообращения. Данный процесс происходит из-за сужения или тромбоза сосудов, обеспечивающих сердечную мышцу необходимыми веществами. Последствием развития инфаркта миокарда становится полное или частичное прекращение деятельности сердечной мышцы и как следствие, нарушение в работе всей системы кровообращения человека.

Признаки

Признаки инфаркта миокарда многообразны и напрямую зависят от того, насколько сильно была поражена сердечная мышца. Основными из них являются:

- различного вида боли в районе сердца, отзывающиеся в левой лопатке;
- болевые ощущения в руках;
- резкий спад давления;
- бледность кожи;
- чувство беспокойства, затрудненности дыхания;
- слабость;
- предобморочное состояние.

Поставить точный диагноз непросто даже врачу, так как признаки инфаркта разнятся в зависимости от конкретного случая.

Причины

К основным причинам развития инфаркта миокарда относятся атеросклероз, при котором холестериновая бляшка существенно затрудняет проходимость вен и артерий, ишемия сердца (краткосрочное кислородное голодание) и гипертония.

Появление инфаркта может спровоцировать несколько факторов. Наиболее сильное влияние имеют:

- наследственность;
- превышение норм холестерина в крови;

- курение;
- отказ от активного образа жизни;
- лишний вес;
- сахарный диабет;
- нервное перенапряжение и постоянные стрессовые ситуации.

Негативное влияние вышеперечисленных факторов приводит к сбою в работе всей кровеносной системы, в результате чего сердце не способно функционировать как прежде.

Профилактика

Сердечная мышца точно так же, как и другие, поддается тренировке. Продолжительные прогулки, пробежки и плавание положительно воздействуют на состояние всей сердечно-сосудистой системы. Немаловажную роль играет ежедневный рацион, из которого необходимо полностью исключить жиры животного происхождения. Соблюдение норм потребления чистой воды способствует разжижению и поддержанию необходимого объема крови.

Сердце – это не только мышцы, но и сосуды, которым полезны тренировки в виде контрастного душа. Очень важно обладать стрессоустойчивостью и в любой ситуации сохранять спокойствие, так как чаще всего инфаркт – это следствие эмоциональной встряски.

Инфаркт миокарда – болезнь зрелых людей, поэтому обследования в зрелом возрасте должно стать нормой жизни.