**Инфаркт миокарда**

— неотложное состояние, чаще всего вызванное тромбозом коронарной артерии. Риск смерти особенно очень велик в первые 2 часа от его начала. Чаще всего развивается у мужчин в возрасте от 40 до 60 лет. У женщин симптомы инфаркта встречаются примерно в полтора-два раза реже.

Во время инфаркта миокарда приток крови к определенному участку сердца очень сильно ослабляется или прекращается вовсе. При этом пораженная часть мышцы отмирает, то есть развивается ее некроз. Гибель клеток начинается через 20–40 минут с момента прекращения кровотока.

Инфаркт миокарда, первая помощь при котором должна быть оказана в первые же минуты проявления симптомов, указывающих на данное состояние, может впоследствии определить положительный исход для этого заболевания. На сегодняшний день эта патология остается одной из основных причин смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

**Причины инфаркта миокарда**

При инфаркте миокарда происходит закупорка одного из коронарных сосудов тромбом. Это запускает процесс необратимых изменений в клетках и через 3-6 часов от начала окклюзии мышца сердца на этом участке погибает.

Заболевание может возникнуть на фоне ишемической болезни сердца, [артериальной гипертонии](http://simptomy-lechenie.net/arterialnaya-gipertenziya-1-2-3-stepeni/), а также при [атеросклерозе](http://simptomy-lechenie.net/ateroskleroz-sosudov-golovnogo-mozga/). Основными причинами, способствующими возникновению инфаркта миокарда, являются: переедание, неправильное питание, избыток в пище животных жиров, недостаточная двигательная активность, гипертоническая болезнь, вредные привычки.

В зависимости от размера погибшего участка выделяют крупно и мелкоочаговый инфаркт. Если некроз захватывает всю толщу миокарда, его называют трансмуральным.

**Инфаркт — симптомы**

Основным симптомом инфаркта миокарда у мужчин и женщин является сильная боль в груди. Боль до того сильная, что воля пациента полностью парализуется. У человека возникает мысль о близкой смерти.

Первые признаки инфаркта:

1. Колющая боль за грудной клеткой является одним из первых признаков инфаркта. Эта боль очень резкая и похожа на удар ножа. Может длиться более 30 минут, иногда часами. Боль способна отдавать в шею, руку, спину и область лопаток. Также она может быть не только постоянной, но и перемежающейся.
2. Страх смерти. Это неприятное ощущение на самом деле не такой плохой признак, так как свидетельствует о нормальном тонусе центральной нервной системы.
3. Одышка, бледность, обморочное состояние. Симптомы возникают из-за того, что сердце не способно достаточно активно толкать кровь к легким, где она насыщается кислородом. Мозг пытается скомпенсировать это, посылая сигналы, учащающие дыхание.
4. Еще одним важным отличительным признаком инфаркта миокарда является отсутствие уменьшения или прекращения боли в состоянии покоя или при приеме нитроглицерина (даже повторном).

Далеко не всегда болезнь проявляется такой классической картиной. Могут наблюдаться и нетипичные симптомы инфаркта миокарда, например, вместо болей в груди человек может ощущать простой дискомфорт и перебои в работе сердца, боль может отсутствовать вообще, зато может присутствовать боль в животе и затруднённое дыхание (одышка) – данная картина нетипична, она особенно трудна в диагностике.

Главными отличиями болей при инфаркте миокарда от [стенокардии](http://simptomy-lechenie.net/stenokardiya-chto-eto-takoe/) являются:

* сильная интенсивность болей;
* продолжительность более 15 минут;
* боли не прекращаются после приема нитроглицерина.

**Меры первичной профилактики**

Нередко пациент сам способствует тому, что сердечная мышца ослабевает и подвергается опасности некротизации ее участков. Речь об образе жизни, приводящем к инфаркту. Снизить влияние внешних провоцирующих его факторов помогут: Физическая активность. Миокард и сосуды, в которых тоже имеется мышечная ткань, нуждаются в тренировке. Занятия должны быть соразмерны общей физической подготовке, учитывать самочувствие, возраст. Наращивать нагрузку нужно постепенно, а начать можно с ежедневной ходьбы пешком вместо поездок в транспорте, поднятий по лестнице, а не на лифте. Кроме стимуляции мышц, это поможет избавиться от лишнего веса, который ставит препятствия работе сердца и сосудов. Коррекция питания. Еда должна давать организму необходимое и не нагружать излишествами. Сердцу нужны калий, магний, витамины, вредны избыток холестерина и углеводов. Последние забивают сосуды, препятствуя нормальному кровоснабжению тканей, в числе которых миокард. Для снижения риска инфаркта полезно уменьшить количество жареной и жирной пищи. Предпочтительнее постные сорта мяса и рыбы, овощи во всех видах, фрукты, растительное масло вместо сливочного. Молочные продукты полезнее обезжиренные, имеет смысл минимизировать употребление сахара и соли. Игнорирование вредных привычек. Наиболее опасно для сердца курение. Никотин приводит к сужению сосудов, нарушению подачи кислорода к миокарду. Отказ от него снижает вероятность спазмов, восстанавливает питание сердечной мышцы. Большую умеренность невредно соблюдать и в отношении спиртного. Алкоголь тоже перегружает сосуды, вынуждая их чрезмерно расширяться, после чего вероятен спазм. Профилактика не требует совсем отказываться от него, допустимо в отсутствие сердечных заболеваний выпить иногда бокал вина. Стремление к позитиву. Стресс — один из провокаторов инфаркта. Положительные эмоции стимулируют выработку веществ, полезных сердцу. Если не всегда жизнь дает возможность их испытывать, нужно научиться абстрагироваться от негатива, переносить испытания со спокойствием и невозмутимостью. Важно уметь расслабляться, найти дополнительные способы релаксации (хобби, домашние животные). Обязателен полноценный сон.