**ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА**

Под профилактикой инфаркта миокарда подразумевают систему мероприятий, основным направлением которых является предупреждение атеросклероза и исключение, по возможности, факторов риска инфаркта миокарда. Целью профилактики после перенесенного инфаркта миокарда является предотвращение летального исхода, развития повторного инфаркта миокарда и хронической сердечной недостаточности.

Профилактика инфаркта миокарда, как и любого другого заболевания, может быть первичной и вторичной.

Первичная профилактика направлена на предупреждение болезни.

В нее входят стандартные предосторожности, основные из которых:
повышение физической активности, контроль массы тела и отказ от вредных привычек, нормализация артериального давления и липидного спектра крови.

    Первичная профилактика основывается на соблюдении принципов «здорового образа жизни».

Основу здорового образа жизни составляют:

1) рациональное питание;

2) ежедневная физическая активность;

З) отказ от вредных привычек – исключение курения и употребления алкоголя.

**Правильное рациональное питание** — это совсем не строгие ограничения в еде или голодовка. Рациональное питание подразумевает полноценное питание, при котором потребляемые и сжигаемые организмом калории уравновешены. Такой способ не оставляет возможности организму копить ненужные жировые отложения. Рациональное питание также подразумевает потребление значительного количества продуктов растительного происхождения, особенно в свежем виде. Здоровое питание также предусматривает переход от жиров животного происхождения на жиры растительного происхождения, переход от жирных сортов мяса на постные, на птицу, рыбу и морепродукты.

Сбалансированное питание обязательно должно содержать в себе все необходимые витамины и микроэлементы, без которых организм человека не может обойтись. Особенно это касается продуктов, богатых калием и магнием, которые крайне необходимы для здоровья сердечной мышцы. Рацион предусматривает наличие большого количества зеленых овощей, корнеплодов, фруктов, рыбы, хлеба грубого помола. Красное мясо заменяется мясом птицы. Кроме того, необходимо ограничить количество потребляемой соли.

Такое питание является недорогим методом снижения холестерина в крови. Имеются данные, что при правильной организации питания можно уменьшить уровень холестерина в крови на 10—20%.

**Физические тренировки**

  Все проблемы сердечно-сосудистой системы, в том числе и инфаркт миокарда, происходят из-за недостаточной загруженности сердечной мышцы. И это вполне естественно, ведь сердце — это такая же мышца, как и все прочие, а, следовательно, она нуждается в постоянных тренировках и нагрузках. Тем не менее, тренировка сердечной мышцы не может быть спонтанной. Ведь если человек физически не развит и не подготовлен, и долгое время не занимался спортивными упражнениями, то не разумно, а в некоторых случаях и опасно взвалить на организм нетипичные для него нагрузки. Занятия спортом должны носить поступательный характер от простого к сложному. В основном рекомендуется тренировка сердца, которую осуществляют с помощью физических упражнений, таких, как ходьба, бег, плавание, катание на лыжах. Необходимо систематически выполнять тренирующие нагрузки умеренной и средней степени тяжести по 30—40 мин в день, или, как минимум, три раза в неделю, обязательно после консультации врача-кардиолога.

Физические нагрузки, кроме тренировки жизненно важных органов, также способствуют снижению веса. Избыточный вес приводит к разбалансировке дыхания (одышке), что, в свою очередь, ведет не только к проблемам с легкими, но и к проблемам со стороны сердечно-сосудистой системы.

В каждом лишнем килограмме жировой ткани находится множество кровеносных сосудов, что значительно увеличивает нагрузку на сердце. Кроме того, избыточный вес способствует повышению артериального давления, развитию сахарного диабета второго типа, и, как следствие, значительно повышает риск развития инфаркта миокарда.

Для контроля веса используется специальный показатель индекс массы тела, для его определения вес (в килограммах) нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Нормальным является показатель 20-25 кг/м2, цифры выше 25 говорят об избыточной массе тела, а 30 и больше - об ожирении. Контроль индекса массы тела, безусловно, занимает важное место в лечении и профилактике инфаркта миокарда.

**Отказ от вредных привычек.**

  Курение значительно усугубляет картину ишемической болезни сердца. Никотин оказывает сосудосуживающее действие, что крайне опасно. Кроме неблагоприятного воздействия на сердечно-сосудистую систему, курение способствует увеличению риска развития различных патологических процессов в органах дыхания и влияет на возникновение злокачественных новообразований. Риск повторного инфаркта миокарда у курильщиков возрастает в два раза. Любому разумному человеку необходимо отказаться от никотиновой зависимости, которая, к тому же наносит вред и окружающим его людям.

Алкогольные напитки оказывают неблагоприятное влияние на ряд органов и систем, особенно при чрезмерном употреблении. Очень часто злоупотребление алкоголем резко увеличивает угрозу развития инфаркта миокарда (особенно после алкогольного эксцесса), а также повышения уровня артериального давления, влияет на возникновение многих заболеваний желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, панкреатит, гепатит, цирроз печени).

**Положительные эмоции**

В современном мире, наполненном негативными факторами, стрессами, очень важно научиться быть уравновешенным, невозмутимым, доброжелательным к окружающим. Зачастую проблемы с сердечно-сосудистой системой наблюдаются у людей, которые не могут должным образом справляться со стрессами, перегрузками, с нервно-психическим перенапряжением. Именно у нервно-возбудимых и впечатлительных людей риск возникновения инфаркта миокарда на 25% выше, чем у людей позитивных и спокойных. Очень важно настроить себя на оптимистический лад, заниматься самовнушением, стараться создавать вокруг себя доброжелательную ауру, научиться расслабляться и полноценно отдыхать. В некоторых случаях нелишней будет консультация психолога, невролога. Многим справляться со стрессовыми ситуациями позволяют любимые увлечения, забота о домашних питомцах, общение с друзьями, активный образ жизни и отдых. Говоря об отдыхе, не стоит забывать о полноценном сне. Ночной сон должен быть не менее 8 часов в сутки.

Чрезвычайно важно контролировать состояние липидного спектра крови. Уровень холестерина в крови определяется в рамках липидного спектра крови и является основным из них. При повышенном уровне холестерина назначается курс лечения специальными препаратами.

Повышение артериального давления характеризуется риском возникновения осложнений ишемической болезни сердца, в основном инфаркта миокарда. Повышенное артериальное давление ощутимо повышает нагрузку на сердце. Следует тщательно контролировать уровень артериального давления. Нормальным считается уровень систолического (верхнего) артериального давления ниже 140 мм.рт.ст., а диастолического (нижнего) - не выше 90 мм.рт.ст. Более высокие цифры опасны и требуют медицинского вмешательства.

Кроме средств для лечения артериальной гипертонии, в целях профилактики инфаркта миокарда могут быть назначены препараты, уменьшающие уровень сахара и липидов в крови, а также препараты, уменьшающие свертываемость крови и улучшающие мозговой кровоток, нормализующие обменные процессы в тканях головного мозга и т. п.

Развитие сахарного диабета или нарушенной толерантности к глюкозе увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых осложнений. Таким образом, контроль за уровнем сахара крови необходим для предотвращения инфаркта миокарда.

Вторичная профилактика после перенесенного инфаркта миокарда имеет своей целью предотвращение летального исхода, развития повторного инфаркта миокарда и хронической сердечной недостаточности.

Отдаленный прогноз после перенесенного инфаркта миокарда определяется следующими факторами:

- возрастом больного;

**-** тяжестью и распространенностью стенозирующего атеросклероза коронарных артерий;

- наличием потенциально опасных для жизни аритмий;

- наличием и степенью выраженности ишемии миокарда;

- наличием гиперхолестеринемии;

- проходимостью инфаркт-связанной коронарной артерии;

- степенью дисфункции левого желудочка.

 Проверенным «золотым стандартом» в лекарственной профилактике ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда является ацетилсалициловая кислота. Профилактика проводится как у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, так и у пациентов из группы высокого риска (курящие мужчины старше 45 лет), для предупреждения как первичного, так и повторного инфаркта. В этом смысле актуальна способность ацетилсалициловой кислоты предупреждать образование тромбов — одной из причин развития инфаркта миокарда. Выраженность эффекта ацетилсалициловой кислоты зависит от дозы. При низких дозах имеется выраженный антитромботический эффект. Профилактический эффект аспирина достигается при использовании дозы 75—150 мг/сут. Аспирин можно принимать длительно, на протяжении всей последующей жизни.

Режимные мероприятия и контроль над сопутствующими заболеваниями рассматриваются как неотъемлемый и важный компонент профилактики повторных инфарктов.

**Итак, человеку, перенесшему инфаркт миокарда, необходимо:**

- держать кровяное давление на уровне ниже 140 мм рт. ст. и ниже 90 мм рт. ст.

- не прибавлять в весе, а если он превышает норму, то снижать его.

- необходимо более внимательно относиться к своему образу жизни и привычкам, к диете и повседневной физической активности

Противостоять грозным сердечным заболеваниям возможно. Многое зависит от нас самих. Уделяя внимание своему здоровью и образу жизни вполне возможно предотвратить возникновение тяжелых заболеваний.

В настоящее время смертность от инфаркта миокарда достигает 30 -35%. Чтобы не попасть в печальную статистику, чтобы избежать длительного лечения, восстановления, а также осложнений после перенесенного инфаркта миокарда, необходимо выполнять все профилактические меры, а при констатации любых отклонений, связанных с сердечной мышцей, стоит обязательно посетить кардиолога.