

Предотвратить и обезвредить: эксперты дают советы, как уберечься от серьезных осложнений

Инфаркт миокарда — опасный противник. Как вычислить врага по симптомам и выстроить тактику защиты

17 мая 2019, 07:00

Страховые представители подготовили подробную инструкцию о том, как сохранить здоровое сердце на всю жизнь

Фото: Страховая компания «Капитал Медицинское Страхование»

Современный ритм жизни диктует свои правила. Чтобы сэкономить драгоценное время, мы частенько перекусываем на бегу, пренебрегая принципами здорового питания, снимаем стресс с помощью алкоголя и сигарет, игнорируем опасные симптомы и не уделяем должного внимания своему здоровью. Страховые представители ООО «Капитал Медицинское Страхование» подготовили подробную инструкцию для тех, кто как можно дольше хочет иметь здоровое сердце.

Сердечно-сосудистые заболевания — это группа болезней сердца и кровеносных сосудов, которые связаны, в первую очередь, с изменением образа жизни современного человека. Зачастую стрессы, умственные нагрузки в сочетании с недостатком физической активности вызывают дисбаланс в работе сердечно-сосудистой системы. Привычка к нездоровому питанию с избытком жирной и жареной, сладкой и соленой пищи, употребление алкоголя и особенно курение крайне негативно влияют на состояние сосудов. Результатом закупоривания сосудов могут стать инфаркты и инсульты.

Успеть за 60 минут: правило «золотого часа»

Если в прошлом веке инсульт и инфаркт нередко приводили к инвалидности и даже смерти, то в настоящее время современные медицинские технологии и система обязательного медицинского страхования позволяют пациентам не только встать на ноги, но и продолжить жить полноценной жизнью.

Исследования показали, что смертность от инфаркта напрямую зависит от времени госпитализации больного и начала лечения. Если пациента

своевременно доставить в больницу и правильно оказать первую помощь до приезда медиков, то его шансы на жизнь значительно возрастают.

В кардиологии существует понятие «золотой час», которое используется для обозначения исключительной роли времени в лечении больных инфарктом миокарда

Внезапная закупорка тромбом коронарной артерии вызывает кислородное голодание сердечной мышцы в зоне ее кровоснабжения и приводит к инфаркту миокарда. Процесс развивается катастрофически быстро. Необратимые изменения в сердечной мышце появляются уже через 30–40 минут, а спустя 3–6 часов в зоне инфаркта, куда не поступает кислород, погибают все клетки миокарда.

Только экстренное восстановление кровотока по закупоренному сосуду в этот момент может ограничить зону некроза миокарда. Поэтому так важно в максимально короткие сроки доставить пациента в специализированный сосудистый центр, где на основе современных методов диагностики (с использованием ангиографических комплексов, магнитно-резонансной томографии (МРТ) и компьютерной томографии (КТ) для исследований сердца и головного мозга) пациенту установят точный диагноз и в срочном порядке примут решение о дальнейшей тактике его лечения.

Как распознать сердечный приступ?

Срочная диагностика инфаркта является важнейшим фактором для сохранения жизнеспособности миокарда и спасения жизни больного. Поэтому так важно знать характерные симптомы сердечного приступа:

- давление, жжение, боли за грудиной, в области сердца, которые отдают в шею, нижнюю челюсть, в спину, левое плечо, руку;
- резкая слабость, раздражительность, страх смерти;
- чувство нехватки воздуха, одышка;
- учащенное сердцебиение, головная боль, головокружение, тошнота, отрыжка, рвота.

При появлении этих симптомов важно сразу позвонить 03 или 112 и рассказать о них работнику скорой медицинской помощи.

Если приехавшая по вызову бригада скорой помощи понимает, что доставить пациента в сосудистый центр в «золотой час» объективно невозможно (чаще это касается транспортировки пациентов из отдаленных населенных пунктов в сельской местности), то пациенту при отсутствии противопоказаний обязаны начать проводить медикаментозный тромболизис — растворение тромба с помощью препаратов-тромболитиков. Очень важно в таких ситуациях начать тромболизис как можно раньше, в первый час, когда тромб легче растворить — с каждой потерянной минутой справиться с тромбом все сложнее.

Тромболизис, проведенный в первый час от момента появления симптомов, позволяет приостановить дальнейшее развитие инфаркта и дает благоприятный прогноз на выздоровление.

Всем пациентам по полису ОМС тромболизис проводится бесплатно

Бесплатные операции на сердце

В случаях, когда пациент попадает в сосудистый центр в период «золотого часа», тактика его лечения определяется сразу после диагностики. Это может быть консервативное лечение тромболитиками или проведение в срочном порядке дорогостоящих внутрисосудистых операций — ангиопластики и стентирования артерий сердца. Такие операции по полису ОМС пациентам также проводятся бесплатно, в настоящее время они являются самым эффективным методом лечения ишемической болезни сердца:

- для доступа не требуется разреза тканей и общего наркоза;
- пациент во время всей манипуляции свободно общается с врачом;
- болевых ощущений чаще всего не испытывает;
- операция длится недолго;
- после операции постельный режим всего одни сутки, через несколько дней возможна выписка на амбулаторный этап лечения;
- стентирование можно проводить несколько раз в течение жизни при прогрессировании заболевания.

Операции позволяют расширить сосуд изнутри с помощью специального катетера и раздавить бляшку. Далее врачи устанавливают стент — металлический сетчатый трубчатый каркас — он укрепляет стенки сосудов и обеспечивает нормальное кровоснабжение сердца.

Как жить дальше?

Эффект от такой операции зависит не только от стента, но и от дальнейшего выполнения пациентом следующих правил:

- строгий контроль артериального давления;
- отказ от вредных привычек — курения и алкоголя;
- регулярные занятия лечебной физкультурой — при физической нагрузке улучшается кровоснабжение всех органов и систем, улучшается эмоциональное состояние, снижается вес, ускоряется послеоперационное восстановление;
- соблюдение принципов рационального питания: ограничение в рационе соли до 3–5 г/сут (1 чайная ложка без горки), животных жиров (жирная сметана, жирные сорта мяса, птицы), холестерина (субпродукты, яичный желток), потребление овощей и фруктов, растительных масел (подсолнечного, оливкового и др.);
- уход от стрессов, избегание конфликтных ситуаций;
- строгое следование всем назначениям и рекомендациям врача, в том числе регулярный прием лекарственных препаратов, проведение назначенного обследования. Чтобы стент работал, необходим прием препаратов, препятствующих образованию тромбов: аспирин 75–100 мг/сут. пожизненно и клопидогрель 75 мг/сут. не менее 12 месяцев. Доктор может также назначить статины — препараты, которые существенно снижают смертность за счет уменьшения образования холестериновых бляшек в сосудах.
- при возобновлении боли в области сердца, в левой лопатке и руке необходимо срочно вызвать скорую помощь. В этом случае может понадобиться повторная коронарография.

Чтобы минимизировать вероятность инфаркта, необходимо осознавать факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и принимать меры к их раннему выявлению. Для этого необходимо проходить диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр, о которых своевременно напомнят представители страховой компании, выдавшей полис ОМС.

19, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38 — возраст для прохождения профилактического медицинского осмотра.

18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 и с 40 лет ежегодно — возраст для прохождения диспансеризации взрослого населения в поликлинике, к которой прикреплен пациент на медицинское обслуживание. Узнать, к какой поликлинике вы относитесь, можно по телефону, указанному на вашем полисе ОМС.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний специалисты советуют:

- контролировать массу тела, уровень сахара в крови;
- начать вести дневник артериального давления (проводить контрольные замеры утром и вечером), минимизировать потребление коктейлей-энергетиков;
- питаться правильно — лучше дробно. Сократить потребление газированных напитков, не есть на ночь, добавить в рацион рыбий жир, витамины и микроэлементы;
- по возможности избегать стрессов и конфликтных ситуаций.



Возникли вопросы по бесплатной диагностике, лечению, профилактике, реабилитации?

Страховые представители ООО «Капитал МС» всегда на связи:

8–800–100–81–02 круглосуточно, звонок бесплатный

Сайт: www.kapmed.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА