Профилактика инфаркта миокарда.

Профилактика инфаркта миокарда – это комплексные мероприятия, направленные на предупреждение возникновения и развития инфаркта миокарда. Профилактика инфаркта миокарда включает в себя физические тренировки, регулярное потребление чистой воды, рациональное питание, отказ от вредных привычек (курения, чрезмерного потребления алкогольных напитков), положительный эмоциональный настрой и периодические профилактические посещения кардиолога.

Физические тренировки

Как утверждают прогрессивные медики, 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, которые являются неотъемлемыми составляющими человеческого организма. А, следовательно, она, как и все прочие мышцы, 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 никогда (или долгое время) не занимался спортивными упражнениями, то не разумно, а в некоторых случаях и опасно, будет под действием спонтанно принятого решения взвалить на организм нетипичные для него нагрузки.

Занятия спортом должны носить поступательный характер (от простого к сложному), а людям, имеющим определенные заболевания или проблемы со здоровьем необходима консультация и рекомендации со стороны специалиста. Сосуды, как это не покажется странным, также оснащены мышечной тканью. Следовательно, сердечно-сосудистая система человеческого организма жизненно нуждается в постоянных тренировках и нагрузках, в т.ч. и повышенных. Тренировка сосудов заключается в стимуляции их сокращений – обтирания или обливания холодной водой, контрастный душ, посещение бань, саун и пр. (что также нуждается в совете опытного специалиста). И именно тренировка сердечной мышцы и сосудов является первостепенной в списке профилактических мер от инфаркта миокарда.

Физические нагрузки, кроме тренировки жизненно важных органов (сердечной мышцы и сосудов), также способствуют снижению веса. Избыточный вес приводит к разбалансировке дыхания (одышка), что, в свою очередь, ведет не только к проблемам с легкими, но и к сердечно-сосудистой недостаточности. Избыточный вес также влечет за собой возникновение и развитие атеросклероза. Физические нагрузки, естественно, способствуют и общему закаливанию организма. Ведь известно, что невыносливый организм более подвержен заболеваниям вирусного и бактериального характера (ангины, грипп и пр.), которые, в свою очередь, дают осложнения на миокард. Физические нагрузки также способствуют эмоциональной разгрузке.

Рациональное питание

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.

Отказ от вредных привычек

Люди с никотиновой зависимостью чаще страдают отклонениями в сердечно-сосудистой системе. Никотин самым негативным образом влияет сердечную мышцу и сосуды. Курящие люди (в том числе и пассивные курильщики) обрекают свой организм на дефицит кислорода, спазмолитическую реакцию на никотин со стороны сосудов и сердца, на риск появления атеросклеротических бляшек и нарушение обмена веществ в организме. Любому разумному человеку необходимо отказаться от никотиновой зависимости, которая, к тому же наносит вред и окружающим его людям. С потреблением алкогольных напитков вопрос стоит не так кардинально (полный отказ), однако умеренность все же необходима. Допустимое потребление алкоголя (в переводе на чистый спирт) для женщин составляет 15-20 гр., а для мужчин – 25 – 30 гр.

Положительные эмоции

В современном мире, до краев 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 достойным образом справляться с проблемами, перегрузками, с нервно-психическим напряжением в окружающей среде (на работе, в общественных местах, в домашней обстановке). Именно у нервно-возбудимых и впечатлительных людей риск возникновения инфаркта миокарда на 25% выше, чем у людей рассудительных и спокойных. Очень важно настроить себя на позитивный лад, заниматься самовнушением, стараться создавать вокруг себя доброжелательную ауру, научиться расслабляться и релаксировать. В некоторых случаях нелишней будет консультация психолога. Многим справляться со стрессовыми ситуациями позволяют новые увлечения, забота о домашних питомцах, общения с друзьями, активная жизнь, полноценный отдых. Говоря об отдыхе, не стоит забывать о полноценном сне. Ночной отдых должен быть не менее 8 часов в сутки.

Посещения кардиолога

Чтобы подчеркнуть необходимость регулярных посещений кардиолога, после перенесенного инфаркта миокарда, желательно выполнять все профилактические меры, а при констатации любых отклонений, связанных с сердечной мышцей, стоит обязательно нанести визит кардиологу. Людям, чей возраст приближается к 40 годам, даже без жалоб на сердечную мышцу, желательно посещать кардиолога раз в год (профилактическое ЭКГ).

И.О . зав. терапевтическим отделением поликлиники Горновская А.А