

Предупреждение инфарктов и инсультов. Рекомендации ВОЗ /Всемирной Организации Здравоохранения/

Следуя рекомендациям, содержащимся в этой брошюре, вы сможете изменить свои привычки и сложившийся образ жизни, хотя сделать это зачастую не просто. Здесь необходимы поддержка и участие со стороны друзей, семьи и лечащих вас специалистов. Эта брошюра не заменит вам врача, но, даже прочитав ее, вы сделаете правильный шаг в сторону укрепления своего здоровья.

Основные положения

1. Инфаркты и инсульты – самые смертоносные болезни во всем мире. Однако часто эти заболевания можно предупредить.
2. Затратив немного времени и сил, можно предохранить себя от инфаркта и инсульта.
3. Употребление табака, неправильное питание и отсутствие физической активности увеличивают риск возникновения инфарктов и инсультов.
4. Риск получить инфаркт или инсульт значительно снижается с момента, как вы бросите курить.
5. Физическая нагрузка не менее 30 минут в день, хотя бы несколько раз в неделю, поможет избежать инфарктов и инсультов.
6. Вы можете предотвратить инфаркты и инсульты, если будете есть фрукты и овощи не менее пяти раз в день, а также сократите суточное потребление соли до одной чайной ложки.
7. Гипертония протекает без симптомов, но может стать причиной внезапного инфаркта или инсульта. Регулярно измеряйте артериальное давление.
8. Сахарный диабет увеличивает риск возникновения инфарктов и инсультов. Если вы страдаете диабетом, то для снижения риска до минимума проверяйте артериальное давление и уровень сахара в крови.
9. Ожирение повышает риск возникновения инфарктов и инсультов. Для поддержания идеального веса необходимо сочетать правильное питание с регулярными физическими нагрузками.
10. Инфаркты и инсульты могут случиться внезапно и привести к летальному исходу, если незамедлительно не будет оказана помощь.

1. Причины и условия возникновения инфарктов и инсультов

В мире ежегодно от инфарктов и инсультов умирают около 12 миллионов человек. Этим заболеваниям подвержены как бедные, так и богатые. В большинстве случаев люди полагают, что это болезни мужчин средних лет.

На самом деле от инфарктов и инсультов страдают и мужчины, и женщины. Женщины наиболее подвержены риску заболевания после наступления менопаузы.

Но не все так страшно – вы можете принять меры для предупреждения инфарктов и инсультов.

Что такое инфаркт?

Нормальное сердце

Сердце человека величиной с кулак, но при этом является самым сильным мускулом человеческого тела. С каждым сокращением сердце перекачивает кровь, доставляя кислород и питательные вещества во все части тела. У человека, находящегося в состоянии покоя, сокращение сердечной мышцы происходит с частотой 70 ударов в минуту. Количество ударов увеличивается, когда мы проявляем активность или испытываем сильные эмоции.

Инфаркт

Само сердце получает кислород и питательные вещества через кровеносные сосуды, называемые коронарными артериями. Когда прекращается кровоток в сердце, то уменьшение притока кислорода и питательных веществ может вызвать серьезное повреждение этого жизненно важного органа. Когда прекращение кровотока происходит внезапно, возникает инфаркт.

Если закупорка артерий лишь частичная и в сердце начинает поступать меньше крови, то это может вызвать болевые приступы в груди, называемые стенокардией. Это может не вызвать значительного повреждения сердечной мышцы, но служит предостережением человеку о возможности развития у него обширного инфаркта.

Инфаркты и их предупреждение.

Инфаркт можно также называть инфарктом миокарда или коронарным тромбозом. Вам могут встретиться другие термины, в том числе: коронарная болезнь сердца, ишемическая болезнь сердца, окклюзия коронарной артерии или стенокардия.

Что такое инсульт?

Нормальный головной мозг

Головной мозг может функционировать лишь в том случае, если через него проходит поток крови. Два крупных кровеносных сосуда, расположенные по обе стороны шеи, поставляют кровь из сердца в головной мозг. Кровеносные сосуды разветвляются и становятся все меньше и меньше до тех пор, пока крошечные кровеносные сосуды не обеспечат кислородом и питательными веществами все части головного мозга.

Инсульт

Инсульт возникает таким же образом, как и инфаркт, но происходит в головном мозге. Если прерывается поступление крови в головной мозг, то головной мозг лишается обеспечения кислородом и питательными веществами. Это вызывает повреждение ткани головного мозга, которое мы называем инсультом.

Обширный инсульт может также называться внутримозговым кровоизлиянием или внутримозговым тромбозом. Вы можете встретить другие термины, в том числе «цереброваскулярное нарушение» или «преходящее нарушение мозгового кровообращения».

Что вызывает инфаркты и инсульты?

Инфаркты и инсульты вызываются главным образом окклюзией, которая препятствует поступлению крови в сердце или головной мозг. Наиболее распространенной причиной этого является возникновение жировых отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов, снабжающих сердце или головной мозг. Они сужают кровеносные сосуды и делают их менее гибкими. Это явление иногда называется атеросклерозом или атеросклерозом. В этом случае повышается вероятность закупорки кровеносных сосудов сгустками крови.

Когда это происходит, кровеносные сосуды не могут снабжать кровью сердце и головной мозг, которые становятся поврежденными.

Обширный инсульт может также называться внутримозговым кровоизлиянием или внутримозговым тромбозом. Вы можете встретить другие термины, в том числе «цереброваскулярное нарушение» или «преходящее нарушение мозгового кровообращения».

Почему отлагаются жиры в кровеносных сосудах?

Существуют три основные причины жировых отложений, и вы можете их контролировать:

- курение и иное употребление табака;
- неправильное питание;
- отсутствие физической активности.

Ранняя стадия жировых отложений, известная как «жировые прожилки», может быть обнаружена даже у некоторых детей до 10 лет. Эти отложения с возрастом постепенно увеличиваются.

Другие причины возникновения инсульта

Инсульты могут быть также вызваны двумя другими причинами:

- Кровеносный сосуд головного мозга может разорваться и вызвать кровотечение, повреждающее ткань головного мозга. Это называется внутримозговым кровоизлиянием. В этом случае важным фактором риска является повышенное артериальное давление.
- Если у человека слабое или аритмичное сердечное сокращение, то сгустки крови могут образоваться в сердце и через кровеносные сосуды попасть в головной мозг. Эти сгустки могут застрять в одной из узких артерий головного мозга, преградив поступление крови в область головного мозга.

2. Предупреждение инфарктов и инсультов

Почти две трети людей, получивших инфаркт, умирают до оказания им медицинской помощи. Даже в тех случаях, когда больные с инсультом имеют доступ к современным передовым методам лечения, 60% из них умирают или становятся инвалидами. Поэтому важно знать предупреждающие признаки и предпринимать незамедлительные действия. Но лучше всего предупреждать возникновение инфаркта или инсульта. Профилактика всегда лучше лечения, и можно предупредить большинство случаев инфаркта и инсульта.

Научные исследования показывают, что ряд факторов повышают вероятность возникновения инфаркта или инсульта. Они называются факторами риска. Некоторые факторы риска связаны с выбором нами образа жизни. Тремя наиболее важными факторами, связанными с образом жизни, являются:

- курение и иное употребление табака;
 - неправильное питание;
 - отсутствие физической активности.
- Неправильный выбор образа жизни может привести к трем серьезным проблемам физического здоровья:
- повышенное кровяное давление (гипертензия);
 - повышенное содержание сахара (диабет);
 - повышенное содержание жира в крови (гиперлипидемия).
- Они являются наиболее важными факторами риска в отношении инфарктов и инсультов.

Во многих странах мира растет употребление табака. Во многих странах в результате сокращения физической активности и потребления большего количества продуктов с повышенным содержанием жира и сахара люди приобретают избыточную массу тела. По причине избыточной массы тела все большее число молодых людей и детей заболевают диабетом.

Неправильный выбор образа жизни повышает риск

Употребление табака

В табачном дыме содержится большое количество веществ, наносящих вред вашим легким, кровеносным сосудам и сердцу. Они заменяют кислород в крови, который требуется сердцу и головному мозгу для нормального функционирования. Употребление табака в значительной степени повышает вероятность возникновения инфаркта или инсульта. Табак также вызывает возникновение рака и заболевания легких, а также наносит вред плоду во время беременности. Вдыхать табачный дым от других курильщиков столь же вредно, как и курить самому.

Неправильное питание

Неправильное питание связано с:

- избыточным питанием (слишком большое количество калорий);
- избыточным потреблением жира, сахара или соли;
- недостаточным потреблением фруктов и овощей.

Если вы потребляете много пищи, а в физическом отношении недостаточно активны для ее сжигания, вы будете набирать вес. Вы постепенно можете получить избыточную массу тела или даже ожирение. Избыточная масса тела может привести к возникновению диабета, повышенного кровяного давления и повышенному содержанию жира в крови. Все эти проблемы, связанные с физическим здоровьем, повышают риск возникновения инфарктов и инсультов. Люди с ожирением подвергаются особо высокому риску, если у них много жира в области талии и живота.

Неправильный рацион питания часто включает повышенное содержание «быстро приготовляемой пищи», которая имеет повышенное содержание жира и сахара, а также безалкогольных напитков с повышенным содержанием сахара. Быстро приготовляемая пища также имеет очень высокое содержание соли, которая повышает кровяное давление.

Отсутствие физической активности

Когда люди прекращают физическую активность, значительно возрастает риск возникновения у них инфаркта и инсульта. Физическая активность снижает риск возникновения инфарктов и инсультов посредством:

- способствования сжиганию организмом сахара и жира и сохранению нормального веса тела;
- понижения кровяного давления;
- повышения уровня содержания кислорода в организме;
- сокращения стресса;
- укрепления сердечной мышцы и костей;
- улучшения кровообращения и мышечного тонуса

Сохранение физической активности также сокращает риск других заболеваний, таких как рак. Физически активные люди обычно чувствуют себя лучше и более жизнерадостны. Они, как правило, лучше спят и обладают большей энергией, уверенностью в себе и сосредоточенностью.

Для получения такой пользы вам не нужно готовиться к олимпиаде. Прогулки, работа в саду или работа по дому не менее 30 минут в день большую часть недели могут помочь вам в предупреждении инфаркта и инсульта.

Проблемы физического здоровья, которые могут возникнуть в результате неправильного выбора образа жизни

Повышенное кровяное давление (гипертензия)

Кровяное давление является той силой, с которой кровь давит на стенки артерий. Если кровяное давление повышено, сердце работает более интенсивно, чем следует; со временем это вызовет его ослабление. Повышенное кровяное давление является одним из основных факторов риска возникновения инфарктов. Оно является наибольшим фактором риска возникновения инсультов.

Чтобы избежать повышенного кровяного давления вам необходимо сохранять физическую активность, поддерживать нормальный вес и соблюдать правильный рацион питания. Правильный рацион питания включает большое количество фруктов и овощей. Ограничьте содержание соли в своем рационе и не употребляйте слишком много алкоголя. Если вы внесете все эти изменения в свой образ жизни, но по-прежнему не сможете понизить свое кровяное давление, то существуют лекарственные средства, которые могут помочь.

Повышенное содержание сахара в крови (диабет)

Организм производит гормон, называемый инсулином, который помогает клеткам организма забирать сахар из крови для выработки энергии. Когда организм не производит достаточно инсулина или не может использовать его должным образом, как это происходит при диабете,

сахар накапливается в крови. Повышенный уровень содержания сахара в крови ускоряет развитие атеросклероза, сужение и склерозирование артерий. Это значительно повышает риск возникновения инфарктов и инсультов.

Лечение диабета предусматривает изменение вашего питания и образа жизни.

Иногда требуются лекарственные средства для понижения содержания сахара в крови.

Повышенное содержание жира в крови (гиперлипидемия)

Жиры в крови включают такие вещества, как холестерин и триглицериды. Когда слишком много этих жиров в крови, они вызывают накопление жировых отложений в артериях, что ведет к возникновению атеросклероза (сужение и склерозирование артерий). Они значительно повышают риск возникновения инфарктов и инсультов.

Если у вас повышенные уровни холестерина или триглицеридов в крови, вам необходимо потреблять меньше жиров, сохранять физическую активность и контролировать свой вес. Если эти меры недостаточны, вам могут также потребоваться лекарственные средства для понижения содержания жира в крови.

Сочетание факторов риска

Если у человека имеется по меньшей мере два из трех факторов риска – повышенное кровяное давление, повышенное содержание сахара в крови и повышенное содержание жира в крови, то значительно возрастает риск возникновения инфарктов и инсультов. Чем больше факторов риска, тем выше риск.

Другие важные факторы риска

Метаболический синдром

Когда у человека имеется центральное ожирение (слишком много жира вокруг талии), не соответствующие норме уровни содержания жира в крови (например, повышенный уровень триглицеридов или низкий уровень холестерина ЛВП), повышенное кровяное давление и в то же самое время повышенное содержание сахара в крови, это явление известно под названием «метаболический синдром». Люди с метаболическим синдромом обладают повышенным риском развития диабета, возникновения инфаркта или инсульта и требуют тщательного медицинского контроля.

Хронический стресс

Ощущение одиночества, изоляции или волнения в течение длительного времени может сочетаться с другими факторами риска, что повышает вероятность возникновения у человека инфаркта или инсульта.

Некоторые лекарственные средства

Некоторые пероральные контрацептивы и курсы лечения с применением гормональных средств могут повысить риск возникновения инфаркта. В отношении деталей проконсультируйтесь со своим врачом.

Аритмичное сердечное сокращение (мерцательная аритмия)

При аритмичном сердечном сокращении или мерцательной аритмии сердце не сокращается так интенсивно, как следует. Это может привести к накоплению крови в сердце и появлению сгустков. Когда сгустки крови перемещаются, они могут попасть в головной мозг, где могут застрять в узкой артерии головного мозга, вызвав закупорку кровотока и, таким образом, инсульт. До 20% случаев инсульта могут быть вызваны мерцательной аритмией.

Многие люди не знают, что у них аритмичные сердечные сокращения. Если вы обеспокоены этим, ваш врач может легко проверить это, прослушав ваше сердцебиение. В случае необходимости ваш врач может назначить электрокардиограмму. Если у вас аритмичное сердечное сокращение, то лекарственные средства (такие как варфарин или в некоторых случаях аспирин) могут значительно сократить риск возникновения инсультов. Иногда аритмичное сердечное сокращение можно вернуть в нормальное состояние с помощью лекарственных средств или специальных медицинских процедур.

Рекомендации по сокращению риска

Существует очень много средств, с помощью которых можно сократить риск возникновения инфаркта и инсульта для вас и членов вашей семьи. Начните с выбора некоторого здорового образа жизни:

- Если вы курите или иным образом употребляете табак, бросьте это. Избегайте вдыхания дыма от сигарет других людей.
- Проводите 30 минут в день, занимаясь какой-либо активной физической деятельностью, такой как прогулки, работа в саду или работа по дому.
- Ежедневно пять раз в день потребляйте фрукты и овощи.
- Ограничьте содержание соли, жира и сахара в вашем рационе питания.
- Раз в год обращайтесь к своему врачу для проверки своего веса, кровяного давления, содержания жира и сахара в крови.
- Убеждайте членов вашей семьи и других лиц изменить свой образ жизни.

<https://edzaks.ru/node/60>