

Осторожно, инфаркт!

Одно из ключевых направлений национального проекта «Здравоохранение», который реализуется по указу Президента РФ Владимира Путина от 07.05.2018 № 204, предполагает совершенствование медицинской помощи при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Если раньше инфаркт миокарда в основном диагностировали у пожилых людей, то сегодня заболевание все чаще случается у молодых и уносит жизни работоспособных мужчин и женщин. Кандидат медицинских наук, кардиолог, главный специалист-эксперт отдела медицинских экспертиз Территориального фонда обязательного медицинского страхования области **Ольга ГРЕЧИШКИНА** рассказала нам, как сохранить свое здоровье и что делать, если вы столкнулись с опасным заболеванием.

— **Ольга Александровна, как развивается инфаркт миокарда?**

— «Плохой» холестерин откладывается на стенках кровеносных сосудов, и образуются холестериновые бляшки. Из-за них, а также из-за сгустков крови-тромбов сосуд закупоривается и происходит инфаркт. Ткани отмирают, возникают сильные боли, сердце работает в полсилы, кислорода не хватает, поэтому появляется одышка, артериальное давление падает — человек чувствует слабость. А если поражается большой участок сердца, то оно перестает справляться с нагрузкой и останавливается.

— **Расскажите о признаках и предвестниках инфаркта...**

— Инфаркт миокарда может иметь разные симптомы, но главным из них является характерная нестерпимая давящая боль за грудиной и в области сердца с распространением боли в левую руку, левую лопатку, нижнюю



челюсть, сопровождающаяся чувством нехватки воздуха, холодным потом, выраженной слабостью. Бывает такая форма инфаркта, которая проявляется жжением в области желудка, тошнотой, рвотой или выраженной головной болью и головокружением. Нередко встречается и безболевого инфаркт, как правило, он выявляется случайно на ЭКГ при проведении профилактических осмотров. Внезапное развитие сердечного приступа отмечается не всегда, у многих пациентов инфаркту миокарда предшествует период нестабильной стенокардии, при которой отмечается усиление и учащение давящих болей в области сердца при небольших физических нагрузках, повышается чувствительность к физической утомляемости. Перечисленные признаки могут пропадать и возникать снова, что часто является поводом для игнорирования их пациентом. Если вовремя не обратиться к врачу, заболева-

В соответствии со статьей 185.1 «Гарантии работникам при прохождении диспансеризации» Трудового кодекса Российской Федерации от 30.12.2001 №197-ФЗ (ред. от 01.04.2019) работники при прохождении диспансеризации в порядке, предусмотренном законодательством в сфере охраны здоровья, имеют право на освобождение от работы на один рабочий день один раз в три года с сохранением за ними места работы (должности) и среднего заработка, а сотрудникам предпенсионного и пенсионного возрастов предоставляется 2 дня на тех же условиях.

ние будет прогрессировать и стенокардия может перейти в инфаркт миокарда.

— **Если на улице мы увидели, что человеку стало плохо, какую первую помощь необходимо оказать?**

— Следует вызвать бригаду «скорой помощи» (со стационарного телефона — 03, с мобильного — 103), ведь в этот момент счет идет на минуты, действовать следует незамедлительно. Чем раньше больному будет оказана медицинская помощь, тем больше шансов на выздоровление. «Скорая помощь» должна прибыть к больному в течение 20 минут. Если человеку стало плохо дома, до приезда «скорой» необходимо предпринять следующие меры: уложить больного в постель с приподнятым изголовьем, ослабить стесняющую одежду, открыть форточку или окно, обеспечить приток свежего воздуха, дать таблетку нитроглицерина и половину таблетки аспирина (ацетилсалициловой кислоты). Следует знать, что лекарственные препараты не избавят от боли, но помогут улучшить кровообращение. Если вы подозреваете, что инфаркт случился у вас и рядом нет никого, нужно вызвать «скорую», позвонить близким людям, сообщить им о своем состоянии. Затем прилечь, сохраняя спокойствие. Если рядом есть аптечка, принять вышеназванные препараты. Помните, что

любая физическая или эмоциональная нагрузка в этот момент будет способствовать учащению сердечных сокращений и может ухудшить состояние здоровья.

— **Какие процедуры положены человеку, перенесшему инфаркт, по полису ОМС?**

— Пациент обязательно должен наблюдаться у терапевта или кардиолога в поликлинике по месту прикрепления. Кроме того, застрахованный гражданин имеет право на консультацию в ФГБУ «Федеральный центр сердечно-сосудистой хирургии» или в школе здоровья, где специалисты расскажут об особенностях питания, как дозировать физическую нагрузку, какие лекарства необходимы для восстановления здоровья. Также после перенесенного инфаркта при наличии показаний пациент направляется на реабилитацию. Она проводится как в медицинских учреждениях, так и в санаториях. Консультации, лечение, реабилитация — все это осуществляется бесплатно по полису обязательного медицинского страхования.

— **Есть ли правила, соблюдая которые можно обезопасить себя от инфаркта миокарда?**

— Первое правило — регулярно измеряйте артериальное давление. Нормальным считается показатель не выше (130/80 мм. рт. ст.). Контролируйте холестерин и сахар, хотя

бы раз в год сдавайте кровь на анализ в поликлинике. Следите за весом. Лишний вес — показатель нарушения обмена веществ, он не только влияет на уровень сахара и холестерина в крови, но и способствует повышению давления и нарушению работы сердца. Занимайтесь спортом. Можно ходить в спортзал или просто совершать прогулки. Малоподвижный образ жизни — один из главных факторов, приводящий к снижению эластичности сосудов, появлению атеросклеротических бляшек и тромбообразованию. Откажитесь от вредных привычек. Питайтесь правильно. Профилактика инфаркта требует сбалансированного питания, включающего необходимые витамины и микроэлементы, которые очень важны для сердечно-сосудистой системы. И не забывайте регулярно посещать врачей. Пройти бесплатную диспансеризацию и получить рекомендации по укреплению здоровья можно в поликлинике, к которой вы относитесь. Обращаться необходимо в кабинет медицинской профилактики с полисом ОМС и паспортом. Отправиться на диспансеризацию следует и тем гражданам, которые считают себя абсолютно здоровыми, ведь только обследования у специалистов смогут помочь распознать болезнь на ранней стадии и вовремя начать с ней бороться.

— **Какие исследования в рамках диспансеризации направлены на выявление сердечно-сосудистых заболеваний?**

— Во-первых, это измерение артериального давления, уровня холестерина и глюкозы в крови, определение риска сердечно-сосудистых патологий, электрокардиография, флюорография, а также прием врачом-терапевтом.

Подготовила Кира ЗАХАРОВА.

Одно из ключевых направлений национального проекта «Здравоохранение» — доступность медпомощи для людей. В своем Послании Федеральному Собранию президент страны Владимир Путин подчеркнул:

— **До конца 2020 года медицинская помощь должна стать доступной во всех без исключения населенных пунктах России, для всех граждан, где бы они ни жили.**

Инфаркт — одно из заболеваний, которое требует незамедлительного лечения. Региональный минздрав занимается этим вопросом, опираясь на современные подходы в организации медпомощи. Более того, в нашей области активно реализуется (в составе нацпроекта «Здравоохранение») направление по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Кстати, эти болезни являются одной из самых распространенных причин смертности, именно поэтому сегодня прилагаются все усилия, чтобы победить этот бич. Напомним об одной из главных задач еще одного нацпроекта «Демография»: продолжительность жизни граждан страны должна достигать в среднем 70 — 75 лет.