

ИНФАРКТ МИОКАРДА

острое сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся омертвением одного или нескольких очагов в сердечной мышце. В большинстве случаев инфаркт происходит на фоне стенокардии в результате резкого физического или эмоционального перенапряжения.

✓ Причины инфаркта могут служить различные факторы:

- «опасный возраст» (после 40 лет, особенно у мужчин),
- отягощенная наследственность,
- гипертоническая болезнь,
- атеросклероз,
- сахарный диабет,
- ожирение,
- курение,
- ограниченная физическая активность,
- психоэмоциональные напряжения и стрессовые ситуации.

Предотвратить его можно, изменив стиль жизни и соблюдая несложные правила профилактики.

ПРОФИЛАКТИКА ОСНОВЫВАЕТСЯ НА СОБЛЮДЕНИИ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

«Три кита», на которых стоит понятие «здоровый образ жизни»

- правильное питание,
- физическая активность,
- отсутствие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

✓ Старайтесь покупать продукты с пониженным содержанием жира: молочные продукты 0,5 - 1,5 % жирности, сметану 10-15%, постные сорта мяса и рыбы.

✓ Избегайте продуктов с высоким содержанием жира: копчености, сало, майонез, маргарин, жирные сорта рыбы и мяса, сыры (более 40% жирности), сливочное масло, консервы (тушенка, шпроты, печень трески).

✓ Жарьте с минимальным количеством масла или вообще без него, по возможности на сковороде с антипригарным покрытием или на решетке, гриле.

✓ Ограничьте потребление быстроусвояемых углеводов, сахаров. Откажитесь от сладких компотов, газированных напитков, ограничьте кондитерские изделия со сливочным кремом, бисквиты, шоколад, изделия из песочного и слоеного теста.

Употребляйте свежие овощи и фрукты. Заправляйте салаты лимонным соком, уксусом, обезжиренным несладким йогуртом.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм наиболее способствуют оздоровлению организма. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и

настроение, проявляется чувство бодрости, жизнерадостности

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение повышает риск развития основных клинических проявлений ишемической болезни сердца.

Ишемическая болезнь сердца является следствием того, что испорченные курением сосуды легких слабо питаются кислородом. Особенно вредно и опасно курить табак лицам, предрасположенным к заболеваниям или уже имеющим те или иные заболевания сердечно-сосудистой системы. На этом фоне вредное действие табачного дыма проявляется быстрее и сильнее.

Поражения сердца и сосудов, вызываемые веществами, содержащимися в табаке, наносят здоровью человека непоправимый ущерб.

Чрезмерное потребление алкоголя также может стать фактором возникновения заболеваний сердца и

других органов. Очень часто злоупотребление алкоголем резко увеличивает угрозу развития инфаркта миокарда, а также провоцирует повышение уровня артериального давления, что служит серьезным фактором риска развития инфаркта миокарда.



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**ГКУЗ «Забайкальский Территориальный центр
медицины катастроф»**



**ВАШЕ ЗДОРОВОЕ
СЕРДЦЕ**

**Психофизиологическая лаборатория
Чита 2024**