

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 7

Занятие 1

Как определить риск инфаркта



Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников

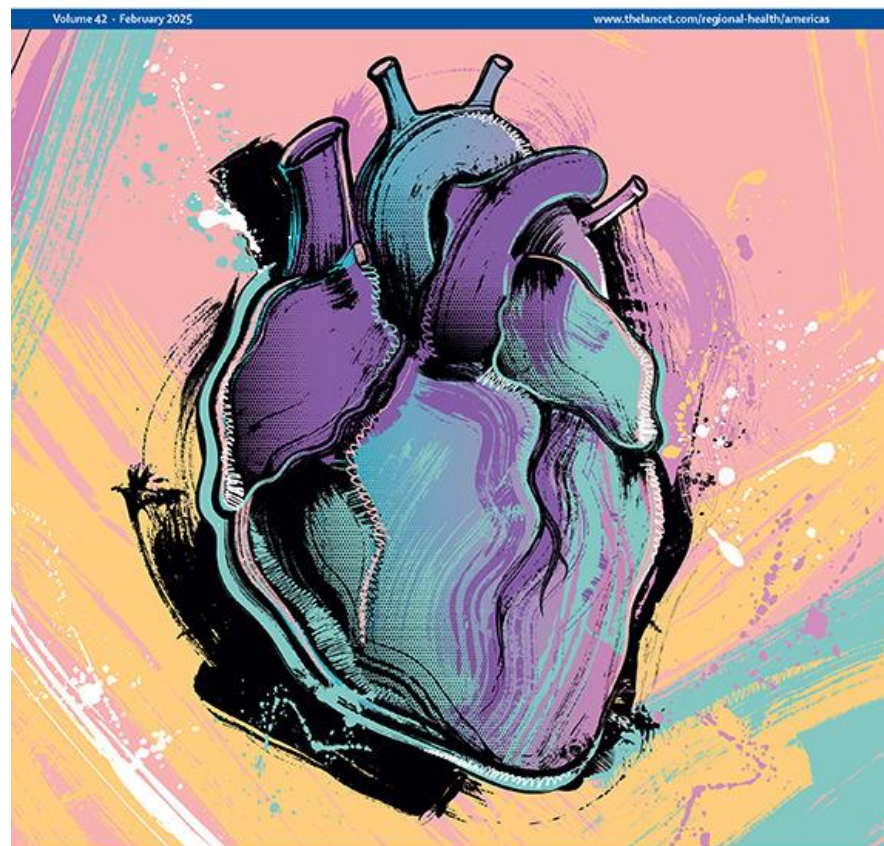
Почему важно знать свои риски инфаркта?

Инфаркт миокарда, одна из ведущих причин смертности в мире.

Исследования показывают, что риск инфаркта резко возрастает после 50 лет у женщин и после 45 лет у мужчин.

По данным Американской кардиологической ассоциации (АНА), в США 10% инфарктов случаются у людей младше 45 лет.

THE LANCET *Regional Health* Americas



Articles

Personalised screening strategies for TP53 R337H carriers: a retrospective cohort study of tumor spectrum in Li-Fraumeni syndrome adult carriers

Series

The epidemiology of cardiovascular disease and its risk factors

Series

Optimising primary and secondary prevention of cardiovascular disease

oa
OPEN ACCESS

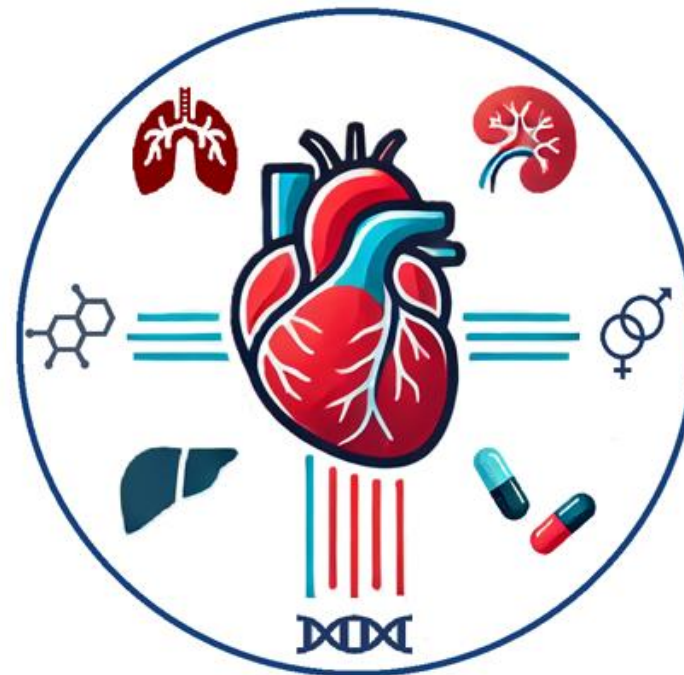
«The Lancet»

Хронический стресс увеличивает риск инфаркта на 48%.

Инсулинорезистентность повышает вероятность сердечного приступа на 80% в течение 10 лет.

Крупное исследование INTERHEART показало, что 90% случаев инфаркта связаны с 9 основными факторами риска

1. Высокий уровень холестерина
2. Курение
3. Гипертония
4. Диабет и инсулинорезистентность
5. Лишний вес и ожирение
6. Малоподвижный образ жизни
7. Хронический стресс
8. Неправильное питание
9. Злоупотребление алкоголем



Как предотвратить инфаркт?

По данным Европейского общества кардиологов (ESC), 80% инфарктов можно предотвратить, если вовремя скорректировать образ жизни и контролировать показатели здоровья



Основные факторы риска инфаркта

1

ВОЗРАСТ И ГЕНЕТИКА

неизменные, но учитываемые факторы

Возраст

С возрастом риск инфаркта растет.

У мужчин первые признаки могут появляться уже после 45 лет, у женщин – ближе к 50–55 годам.

Генетика

Если у близких родственников были инфаркты, гипертония или атеросклероз, стоит уделить сердцу особое внимание.



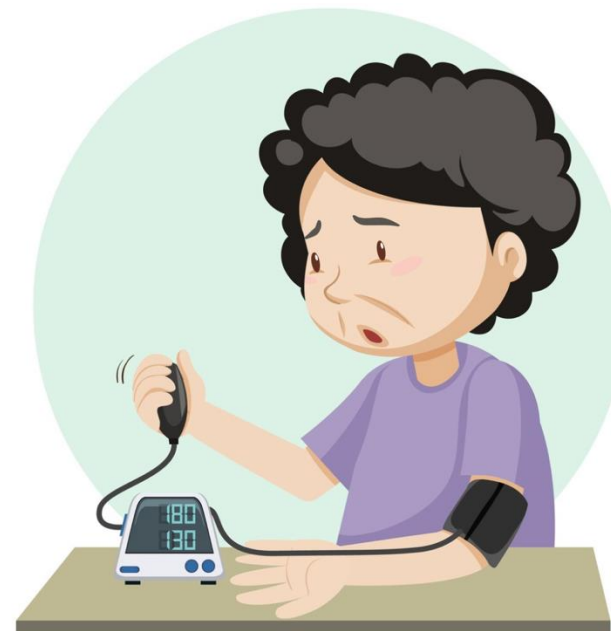
Основные факторы риска инфаркта

2

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ **тихий убийца**

Сигналы повышенного давления:

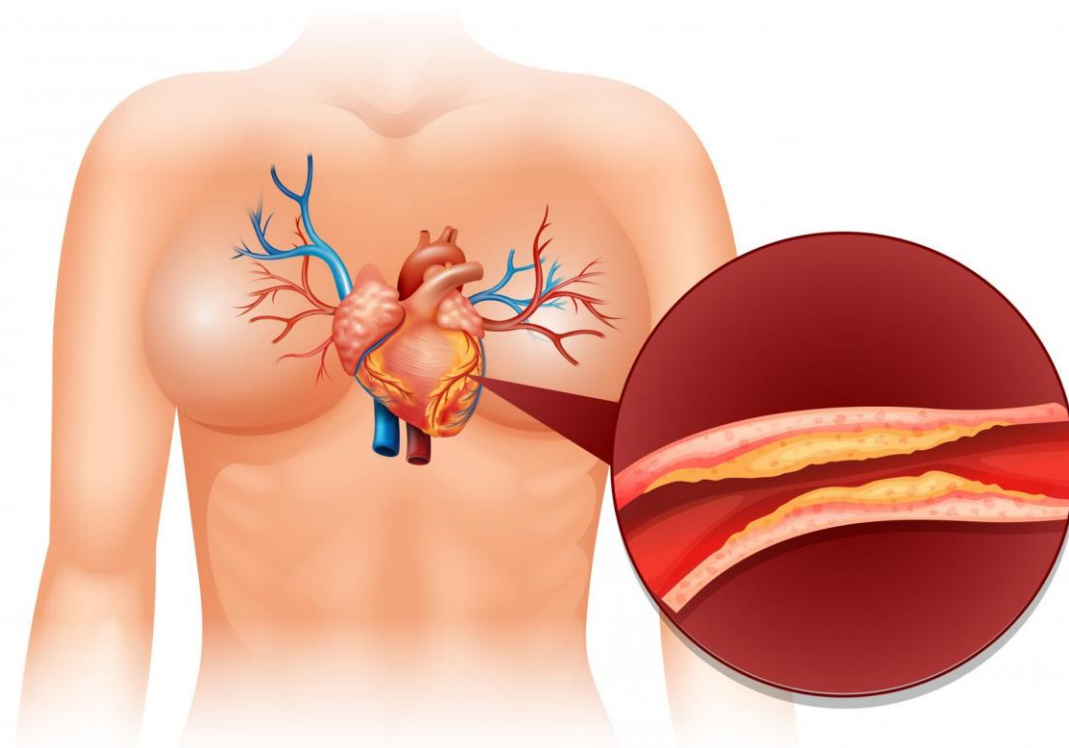
- Головные боли, особенно в затылке
- Шум в ушах
- Покраснение лица, ощущение жара
- Головокружение и слабость



Основные факторы риска инфаркта

3 **ХОЛЕСТЕРИН** не враг, но важен баланс

Холестерин необходим организму, но его избыток вредит сосудам. Проблема не в самом холестерине, а в том, куда он откладывается.



Основные факторы риска инфаркта

4 САХАР И ДИАБЕТ враги сосудов

Сахар повреждает сосуды, вызывая воспаление и ускоряя развитие атеросклероза.

Факты:

- У диабетиков риск инфаркта в 2–4 раза выше.
- Даже при нормальном сахаре натощак выше 100 – повод пересмотреть питание.
- Лишний жир на животе: признак инсулинорезистентности и повышенного риска инфаркта.



Основные факторы риска инфаркта

5

КУРЕНИЕ

разрушает сердце изнутри

Никотин, смолы, угарный газ повреждают сосуды и сердце.

Факты:

- Курильщики в 3 раза чаще переносят инфаркт.
- Уже 5 сигарет в день значительно повышают риски.
- Через год после отказа от курения риск снижается на 50%.



Основные факторы риска инфаркта

6 ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС враг №1

Факты:

- Высокий стресс повышает риск инфаркта на 48%.
- Недосып (<6 часов) увеличивает риск болезней сердца на 33%.
- Частые вспышки гнева удваивают вероятность инфаркта.



Основные факторы риска инфаркта

7 **ЛИШНИЙ ВЕС** нагрузка на сердце

Абдоминальное ожирение:
не просто эстетическая проблема, а фактор риска.

Потеря 5–10% массы тела снижает риск инфаркта.



«Тихие» признаки, которые нельзя игнорировать

Одышка при минимальной нагрузке

Опасно:

- Одышка появилась внезапно
- Присутствует даже в покое



Частые головокружения и головные боли

Когда стоит насторожиться?

- Головокружение сопровождается тошнотой и холодным потом
- Резко потемнело в глазах после небольшой нагрузки



A close-up photograph of a person's face and hand. The person's lips are a dark, purplish-blue color, indicating cyanosis. The person's fingers are also a similar dark blue color. The background is a light, textured surface.

Холодные руки и ноги

Дополнительные сигналы

- Ощущение «мурашек» в пальцах
- Отеки ног, особенно к вечеру
- Синюшный оттенок ногтей или губ

НЕМЕДЛЕННО К ВРАЧУ! ПРЕДВЕСТНИКИ ИНФАРКТА

Эти симптомы нельзя игнорировать:
они указывают на неотложное состояние!

Давящая боль в груди, отдающая в руку, шею, спину

- Может быть не резкой, а тянущей, сжимающей.
- Ощущается, будто «камень» положили на грудь.
- У женщин может отдавать в челюсть, плечо, живот.

Как отличить сердечную боль?

- Не проходит через 10–15 минут отдыха.
- Усиливается при нагрузке, но не зависит от положения тела.

НЕМЕДЛЕННО К ВРАЧУ! ПРЕДВЕСТНИКИ ИНФАРКТА

НЕОБЪЯСНИМАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, ЧУВСТВО ПАНИКИ

- За 1–2 дня до инфаркта мозг получает меньше кислорода, и организм реагирует выбросом адреналина.

Опасно, если:

- Паника сопровождается ощущением давления в груди
- Возникает одышка без видимых причин



НЕМЕДЛЕННО К ВРАЧУ! ПРЕДВЕСТНИКИ ИНФАРКТА

ОДЫШКА ДАЖЕ В ПОКОЕ

- Если даже в состоянии покоя не хватает воздуха это признак застойных процессов в сердце

Немедленно вызывайте скорую, если:

- Резко стало трудно дышать
- Одышка сопровождается болью, слабостью, холодным потом



Диагностика и тесты на определение риска инфаркта

Анализы крови: что расскажет биохимия?

- **Холестерин и триглицериды:** следим за липидами
- **С-реактивный белок (СРБ):** воспаление сосудов
- **Гомоцистеин:** разрушитель сосудов

A hand wearing a blue nitrile glove holds a test tube with a pink cap. The test tube is labeled "Homocysteine - Test" in black text. The background is a blurred image of a medical setting, possibly a laboratory or clinic, with a stethoscope visible in the lower right corner.

Homocysteine - Test

ИНФАРКТ результат совокупности факторов, но 80% случаев можно предотвратить

- Контроль давления и холестерина.
- Регулярно заниматься спортом – не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю.
- Контролировать артериальное давление (норма — 120/80 мм рт. ст.).
- Следить за уровнем сахара в крови
- Сон не менее 7 часов.
- Полезное питание, минимум сахара и трансжиров.
- Управление стрессом.
- Отказ от курения и снижение алкоголя.
уже через 1 год риск инфаркта снижается на 50%.



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com