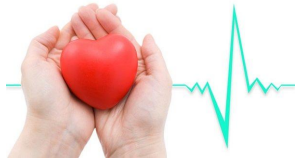


Автор: Автор: А. Песенко, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



**Как избежать инфаркта?** Для того чтобы получить ответ на данный вопрос, необходимо знать, что такое инфаркт. Прежде всего, данное заболевание предполагает проблемы с кровообращением, возникающие в сердечной мышце.

### Причина

– закупорка или спазм кровеносного сосуда, результатом чего становится отмирание тканей миокарда.

Что чаще всего провоцирует возникновение инфаркта?

### Первое

– эмоциональные переживания и стрессы,

### второе

– физическая усталость, избежать которую в современном мире нелегко. Бывает, что больной даже не подозревает о том, что уже подвержен предынфарктному состоянию. В этом случае приступ происходит внезапно. Как избежать инфаркта?

**Давайте рассмотрим факторы риска подробнее.**

1. **Избыточный вес.** При росте жировой массы в организме увеличивается и число кровеносных сосудов, которое существенно влияет на нагрузку на сердце. Кроме того, при ожирении инфаркту предшествуют возникновение сахарного диабета и «скачущее» артериальное давление.

2. **Отсутствие нормального питания.** Избежать инфаркта можно, если употреблять в пищу больше рыбы, свежих фруктов и овощей. При этом рекомендуется сократить употребление соли.

3. **Минимальная физическая нагрузка.** Без нее невозможно избежать ожирения и повышения сахара в крови. Более того, спорт в некоторых случаях помогает при предупреждении повторного инфаркта.

4. **Курение и алкоголизм.** Плохие привычки являются причинами возникновения ишемии. Так, у курящего человека это происходит в связи с тем, что никотин обладает сосудосуживающим эффектом. Злоупотребление спиртным усложняет течение ишемической болезни сердца, зачастую приводя к инфаркту миокарда.

5. **Гипертония.** Если у вас уже повышенное давление, лучше постоянно контролировать ситуацию. Гипертония является серьезным фактором, указывающим на риск возникновения инфаркта. Избежать страшного диагноза можно, если приводить давление в норму, принимая лекарственные препараты.

6. **Стресс.** Постоянное негативное состояние вызывает сокращения сердечной мышцы с огромным выбросом крови. В связи с этим врачи рекомендуют сохранять спокойствие в любых, пусть даже самых стрессовых ситуациях.