

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras
Polocko g. 12, Vilnius
Tel. (8 5) 271 1244
El.paštas: info@vvsb.lt
www.vvsb.lt



Netikėtas miokardo infarktas?

Miokardo infarktas (MI) – staigi širdies raumens (miokardo) tam tikro ploto žūtis arba negrįžtamas jo pakenkimas.

Kiekvieną dieną Lietuvoje miokardo infarktas ištinka daugiau kaip 20 žmonių, kuris 4–5 iš jų baigiasi mirtimi. Net 54 proc. Lietuvos gyventojų miršta nuo širdies ir kraujagyslių sistemos ligų. Didesnė rizika susirgti yra vyrams, sulaukusiems per 45 m., moterims – per 55 m. amžiaus, dėl paveldimumo, nustatytų aterosklerozinės kilmės kraujagyslių ligų (širdies, galvos smegenų, kojų kraujagyslių ir kt.). MI dažniau užklumpa vyrus.

Miokardo infarkto riziką didina:

- netinkama mityba (daug riebalų) ir didelis cholesterolio kiekis kraujyje;
- padidėjęs arterinis kraujospūdis;
- nuolatinė emocinė įtampa;
- rūkymas;
- mažas fizinis aktyvumas;
- dažnas fizinis pervargimas;
- cukrinis diabetas;
- nutukimas;
- padidėjęs kraujo krešumas;
- polinkis sirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis tarp šeimos narių.

Miokardo infarkto simptomai:

- Ūmus spaudimo, plėšimo, veržimo jausmas arba skausmas už krūtinkaulio, kairėje krūtinės ląstos pusėje;
- Skausmas gali plisti į kaktą, žandikaulį, rankas, pečius, nugarą, duobutės sritį;
- Skausmas trunka nuo 20 min. iki kelių valandų;

- Skausmą gali išprovokuoti neįprastai didelė fizinė arba emocinė įtampa;
- Skausmas neišnyksta pavartojus nitroglicerino;
- Gali prasidėti dusulys, pykinimas, vėmimas, prakaitavimas, širdies plakimas, sukaustyti baimė, neišvengiamos mirties jausmas, sąmonės netekimas.

Ką daryti ištikus miokardo infarktui?

Svarbu, pajutus miokardo infarkto simptomus, nedelsiant skambinti greitosios pagalbos numeriu 112 arba kuo skubiau vežti ligonį į artimiausią ligoninės priimamąjį. Kuo skubiau kreipsitės į medicinos įstaigą, tuo didesnė galimybė sumažinti mirties ar invalidumo tikimybę.

Patarimai, kaip išvengti miokardo infarkto:

1. Nerūkyti.
2. Mankštintis mažiausiai 30–60 min. per dieną.
3. Maitintis taip, kad kūno masės indeksas būtų mažesnis nei 25, juosmens apimtis vyrams – ne didesnė kaip 94 cm, moterims – ne didesnė kaip 80 cm.
4. Nevartoti sūraus maisto, mažinti riebalų kiekį, valgyti daugiau vaisių, daržovių, žuvies, vartoti omega 3 riebalų rūgščių preparatus.
5. Maitintis taip, kad bendrojo cholesterolio koncentracija būtų mažesnė nei 5 mmol/l.
6. Keisti gyvenimą ir vartoti vaistus arteriniam kraujospūdžiui mažinti, kad jis būtų ne didesnis nei 130/80 mmHg.

Vidutinis arterinio kraujospūdžio, cholesterolio koncentracijos kraujyje sumažinimas, metimas rūkyti gali daugiau nei dvigubai sumažinti sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis.

