

Infarctul miocardic și 9 pași simpli pentru o inimă mai sănătoasă!

Ce s-a întâmplat cu inima ta?

Deja știți că ați suferit un atac de cord. Termenul medical este de "**infarct miocardic**", prescurtat ca **IM**. Vă oferim, în cele ce urmează, câteva informații care să vă ajute să înțelegeți ce anume a cauzat infarctul miocardic (IM).

Inima

Inima funcționează ca o pompă. Ea are patru camere – două atri și doi ventriculi - ce lucrează împreună pentru a pompa sângele prin vasele de sânge în întreg organismul.

Pereții acestor camere sunt formați din țesut muscular (**miocardul**) cu anumite trăsături caracteristice ce asigură relaxarea și contracția ritmică și sincronizată a atriilor și ventriculilor. Această sincronizare a activității cardiace asigură circulația sângelui în organism. Frecvența cu care se contractă inima este în medie de 72 bătăi /minut (**frecvența cardiacă**).

Pentru a se menține în stare normală de funcționare, chiar și inima are nevoie de un aport adecvat de sânge. Acest aport sanguin este asigurat de **arterele coronare** ce înconjoară inima.

Infarctul miocardic apare atunci când una sau mai multe dintre aceste artere este blocate, împiedicând circulația sângelui și, prin aceasta ducând la deteriorarea unei zone din mușchiul cardiac.

Cum se blochează arterele coronare?

Cea mai comună cauză de blocare a arterelor coronare este **formarea unui cheag de sânge sau tromb**. De obicei, aceste cheaguri se formează acolo unde s-au dezvoltat depozite de grăsime la nivelul peretelui arterial. Termenul medical pentru aceste depozite de grăsime de la nivelul peretelui arterial este de "**placă de aterom**". Când placa de aterom se rupe, conținutul este eliberat la nivelul vasului de sânge și acest lucru determină formarea cheagului de sânge.

Deci, cauza cea mai frecventă a reducerii fluxului sanguin coronarian este ateroscleroza.

Ce trebuie să facem după un infarct miocardic? 9 pași simpli pentru o inimă mai sănătoasă!

Dacă deja ați suferit un infarct miocardic, există riscul de a suferi un nou infarct. Important este să știți că, în ultimii ani, cardiologia a înregistrat progrese remarcabile în acest domeniu și că se pot face foarte multe lucruri pentru a reduce acest risc.

Nu uitați că **vă puteți ajuta foarte mult chiar dumneavoastră**.

Cercetătorii și medicii din lumea întreagă au identificat câțiva factori – numiți **factori de risc cardiovascular** - care cresc șansele de a suferi un infarct miocardic. Dacă deja ați suferit un infarct miocardic, cu cât aveți mai mulți factori de risc, cu atât șansele de a suferi un nou infarct miocardic sunt mai mari.

Iată care sunt cei mai importanți **factori de risc cardiovascular** care pot fi modificați:

- fumatul
- sedentarismul (inactivitatea fizică)
- obezitatea
- diabetul zaharat
- nivelele crescute de colesterol
- hipertensiunea arterială
- consumul excesiv de alcool



Dar iată și 9 pași simpli care vă pot ajuta să reduceți riscul de a avea un nou infarct miocardic:

În continuare sunt prezentate câteva recomandări generale despre cum puteți reduce riscul de a suferi un nou infarct. Discutați cu medicul dumneavoastră pentru a găsi cele mai bune recomandări, adaptate situației dumneavoastră.

1 Mâncați sănătos!

Alimentația dumneavoastră ar trebui să fie variată și bogată în fructe, legume și cereale. Includeți mai multe fibre alimentare în dietă. Reduceți consumul de alimente grase și, mai ales, ar fi bine să înlocuiți o parte dintre alimentele ce conțin grăsimi saturate (de ex. untul, carnea de porc sau produsele din carne de porc), cu altele care conțin grăsimi mononesaturate sau polinesaturate cum ar fi: uleiul de măsline sau alte uleiuri vegetale. Înlocuiți carnea de porc cu carnea de pasăre fără piele și cu peștele. Evitați alimentele tip "fast food" și alimentele prăjite. Reduceți consumul de sare.

2 Faceți mai multă mișcare!

Toate ghidurile de tratament și recomandările internaționale menționează beneficiile efortului fizic. Activitatea fizică trebuie să fie însă constantă (de exemplu, o plimbare de 15 - 30 minute zilnic) și, **atenție!** efortul fizic trebuie adaptat pentru fiecare pacient, în funcție de toleranța individuală la efort. Consultați-vă cu medicul dumneavoastră! Medicul dumneavoastră vă va sfătui asupra nivelului de efort fizic pe care îl tolerați.

3 Reduceți greutatea corporală excesivă!

Consultați-vă cu medicul dumneavoastră asupra greutății ideale pe care ar trebui să o aveți.

4 Renunțați la fumat!

Dacă ați suferit un infarct de miocard, continuarea fumatului vă poate dubla riscul de a suferi un nou atac de cord.

5 Evitați consumul excesiv de alcool!

Consumați maxim un pahar de vin pe zi. Anumite persoane trebuie să nu consume alcool deloc, deoarece chiar și cantitățile moderate de alcool pot să complice anumite probleme medicale sau să interacționeze cu medicamentele prescrise de medic. Consultați-vă cu medicul dumneavoastră!

6 Reduceți tensiunea arterială!

Este deosebit de importantă menținerea la valori normale a tensiunii arteriale, mai ales dacă sunteți hipertensiv.

7 Reduceți nivelele colesterolului sanguin!

În cazul în care sunteți diagnosticat cu dislipidemie (nivel crescut al lipidelor din sânge): urmați dieta și tratamentul prescrise de medicul dumneavoastră.

8 Dacă sunteți diabetic!

Trebuie să aveți grijă să mențineți permanent un nivel adecvat al glicemiei (glucoza din sânge), conform recomandărilor de tratament stabilite de către medicul dumneavoastră.

9 Luați în mod regulat medicamentele prescrise de medic!

Medicul dumneavoastră vă va explica de ce este absolut necesar să luați regulat toate medicamentele prescrise.

Pentru mai multe informații consultați-vă medicul.

Nu uitați că un stil de viață sănătos și tratamentul zilnic cu toate medicamentele prescrise de medic, salvează vieți. S-a dovedit!