

MIOKARDO INFARKTAS

Krūtinės anginos priepuoliui užtrukus ilgiau nei 20 minučių, įtariamas miokardo (širdies raumens) infarktas. Tai prasideda tuomet, kai nestabiliai plonasienei aterosklerozinei plokštei įplyšus, ties įtrūkimu pradeda formuotis trombas.

Miokardo infarkto požymiai

Kuomet širdies raumuo nepakankamai aprūpinamas krauju, atsiranda miokardo infarktą rodančių simptomų:

- Spaudimo, plėšimo, veržimo jausmas arba skausmas už krūtinkaulio, kairėje arba dešinėje krūtinės ląstos pusėje;
- Skausmas gali plisti į kaklą, žandikaulį, rankas, pečius, nugarą, duobutės sritį;
- Skausmo trukmė nuo 20 min. iki kelių valandų;
- Skausmą gali išprovokuoti neįprastai didelė fizinė arba emocinė įtampa;
- Skausmas neišnyksta pavartojus nitroglicerino;
- Gali būti dusulys, pykinimas, vėmimas, prakaitavimas, širdies plakimas, baimė, neišvengiamos mirties jausmas, sąmonės netekimas.

Miokardo infarkto profilaktika

Miokardo infarktas yra viena iš tų ligų, nuo kurių neretai galima apsisaugoti. Miokardo profilaktiką sudaro:

- Rizikos veiksnių koregavimas
- Medikamentinė profilaktinė (cholesterolį ir trombozę mažinantys vaistai)

Miokardo rizikos veiksniai yra:

- Aukštas kraujospūdis;
- Padidėjęs cholesterolio kiekis;
- Rūkymas;
- Diabetas;
- Amžius;
- Vyriška lytis;
- Paveldėjimas;
- Nutukimas;
- Mažas fizinis aktyvumas;
- Menopauzė.

Kai kurių miokardo infarkto rizikos veiksnių koreguoti negalime, pvz. didėjančio amžiaus arba paveldimumo. Tačiau daugelį rizikos veiksnių galime paveikti: tinkamai gydyti padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, cukrinį diabetą, nerūkyti, vengti viršsvorio, mažinti cholesterolio kiekį kraujyje, propaguoti fizinį aktyvumą ir judrų gyvenimo būdą.

*Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči
visuomenės sveikatos stiprinimą, Viktorija strazdinienė*



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS