

Борис Скачко

Как не умереть от инфаркта

Пролог

Если не знать важные нюансы, то умереть от инфаркта можно в любое время и в любом возрасте! Особенно обидно умереть от инфаркта молодым! Печальные примеры из своей врачебной практики приведу чуть позже.

Основные причины инфаркта различны у мужчин и женщин. Изменяются причины инфаркта и в связи с возрастом человека.

При определенном стечении обстоятельств некоторые комбинации заболеваний также могут привести к инфаркту или острой сердечной недостаточности!

Разные причины приводят к инфаркту при современной экологии. А также при резкой смене погодных условий! И могут появиться во время оздоровления в бане либо сауне.

Но!

Даже если вы читаете эту книгу в отделении кардиологической реанимации далеко не все потеряно! Даже если ваш кардиолог утверждает, что потеряно достаточно много.

Просто это ваш личный уровень мотивации

для того, чтобы начать лучше относиться к своему здоровью и своей жизни.

Вас же раньше врачи на примерах из своей практики предупреждали, чем могут закончиться эксперименты со здоровьем? И напоминали, что кардиологические препараты нужно принимать регулярно.

И, если вы остановились на этом рубеже, значит кому-то это нужно! Значит, вы еще не все свои уроки в этой жизни прошли. И не все задания выполнили, свое истинное предназначение не достигли.

Напомню старый анекдот про двух друзей, вышедших из казино.

— Как я ценю твое умение вовремя остановиться! — произнес один из них.

Он был абсолютно голым.

— Этому меня научил жизненный опыт! — ответил товарищ.

Из одежды на нем была только раньше прикрывающая лысину кепка.

— Давай отправим дамам за соседним столиком комплимент! Ценю их умение вовремя останавливаться.

— Безусловно, на них поболее одежды. Однако красивое кружевное белье привлекло бы больше взглядов, чем наши обнаженные тела.

Иными словами, пока вы можете читать эту

книгу, как минимум у вас есть кепка. Чтобы прикрыть хоть одно интимное место. И, чтобы выйти из реанимации с максимально возможным уровнем здоровья, у вас достаточно много шансов.

Женщины реже получают инфаркт. Однако те же причины, вызывающие инфаркт у мужчин и женщин, у женщин чаще вызывают острую сердечную недостаточность. А это также риск для жизни!

Что делать вне зависимости от пола?

Полезный совет доктора. Вам просто нужно в спокойном состоянии без эмоционального стресса прочитать эту книгу. И постепенно вносить нужные лично вам коррективы в свой образ жизни. При необходимости, перечитывая книгу с начала.

Печальные примеры из врачебной практики!

Первый мой одноклассник ушел в мир иной по причине острой сердечной недостаточности в возрасте чуть старше 25 лет!

Сын подружки моей мамы и его двоюродный брат перешли в мир иной по той же причине в возрасте 33-х лет.

Возможно, у вас есть подобные примеры «внезапной» смерти на фоне полного здоровья в достаточно молодом возрасте?

Вы думаете, что основная причина это недостаток знаний в области медицины? Возможно, что в том периоде времени такой информации было действительно маловато.

Однако и молодые врачи, если такую информацию имели, то уверены, что всегда правильно использовали?

Когда мы отмечали 15 лет окончания Киевского мединститута, то совершенно с иной точки зрения за нами наблюдали 5 молодых врачей-хирургов. Которые к тому времени также перешли в мир иной.

Известными фразами типа «раньше думай о Родине, а потом о себе» или «готов к труду и обороне» инстинкт самосохранения активно подавлялся.

В моем окружении за время более чем 33-х лет врачебной практики было достаточно много токсичных людей. Которые ловко выводили на сильные эмоции. Однако я всегда оставался как минимум с кепкой.

Еще в 2012 году опубликовал небольшую книгу **«Синдром молодого менеджера — заболевание людей разного возраста».**

Я самый опасный период в жизни от 20 до 50 лет уже прошел. Согласно статистике в этом диапазоне частота инфарктов увеличивается в 100 раз!

Поэтому сегодня со всеми желающими в этой книге готов поделиться своим огромным опытом врача.

Особенно полезной будет эта книга тем, кто ставит перед собой высокие цели. Для достижения которых самый важный ресурс это уровень здоровья! А главный распределитель это сердечно-сосудистая система.

Скажу грубо: мало поставить перед собой цель! До поставленной цели нужно дожить! Правильно конвертируя свой уровень здоровья в достижения. Оптимально, чтобы здоровья хватило и на более продолжительное время.

Как довести себя до прединфарктного состояния?

В принципе, это достаточно легко сделать!

Для появления угрозы инфаркта нужно создать условия, когда работа сердца будет происходить при малом количестве кислорода.

Ошибочно считается, что самая уязвимая при кислородном голодании нервная ткань! Клетки мозга гибнут через 5 минут после остановки кровообращения!

Иными словами, запас кислорода у клеток мозга на 5 минут после прекращения кровообращения.

Мышца сердца имеет запас кислорода и питательных веществ максимум на 2 сокращения!

Иными словами, примерно через 2 секунды после прекращения кровообращения в отдельном участке продолжающей работать сердечной мышцы начинается кислородное голодание! И начинается движение в сторону инфаркта.

Скорость движения в сторону инфаркта зависит от нагрузки на сердечную мышцу в этот момент. Этот показатель вы можете регулировать осознанно. И степени нарушения местного кровообращения. Которая мало зависит от ваших действий.

Поэтому огромное значение для сердца имеют ваши знания и умения постоянно снабжать сердце нужным количеством крови! Иначе, не имеющая запаса кислорода и питательных веществ мышца сердца, начинает изменяться.

Основной причиной инфаркта может быть любой вид стресса.

Довести до инфаркта в любом возрасте может стресс эмоциональный. По моему опыту это самая частая причина в любом возрасте!

Как уйти от стресса? Легко! Используя рекомендации из этой книги в стресс эмоциональный можно не попасть. Даже если вам там медом намазано и цветами с обещаниями дорога устлана!

Правильное питание, описанное далее в книге, поможет в такой степени обеспечивать активность мозга, чтобы решение задач и достижение целей происходило без экстремальной активности.

Также нередко доводит до инфаркта стресс во время интенсивной тренировки с чрезмерным повышением артериального давления и частоты сокращений сердца.

Легко может привести к инфаркту закаливание холодной водой. Либо не подготовленное посещение сауны, любого вида бани (турецкая, римская, эстонская, русская баня). Либо ваша ошибка в выборе вида бани для оздоровления! Либо слишком жаркая для вас погода с температурой воздуха выше +18°C.

Иными словами, не контролируемый стресс термический.

Причиной инфаркта может быть вечер у костра, неисправное печное отопление либо последняя выкуренная сигарета.

Иными словами, стресс токсический.

Важные особенности как не умереть от инфаркта в любом возрасте подробнее будут в этой книге.

Как определить, насколько вы близки к инфаркту?

Некоторые эксперты советуют погадать на кофейной гуще. Однако я вначале рекомендую сделать обычную ЭКГ. Если вы в реанимации, то этот важный показатель у вас под постоянным контролем.

На что нужно обратить внимание при расшифровке электрокардиограммы? На специфические признаки.

В более молодом биологическом возрасте вам могут написать: «метаболические изменения миокарда».

В более зрелом возрасте можно будет найти запись «дистрофические изменения миокарда».

В еще более зрелом возрасте может появиться запись «склеротические изменения миокарда».

Если вы уже дошли до инфаркта, то нужно понимать объем поражения и его локализацию.

Что такое биологический возраст и как правильно расшифровать написанное?

Биологический возраст не следует путать с возрастом паспортным. Цифры могут совпадать. Однако, если человек обращается на консультацию за лечением, то достаточно часто паспортный возраст значительно скромнее. И нужно прилагать дополнительные усилия, чтобы исправить ситуацию.

Особенно если это относится к биологическому возрасту кардио-респираторной

системы. В эту систему входят сердечно-сосудистая система, органы дыхания и связующий элемент собственно кровь. Все элементы системы очень важны и незаменимы для профилактики инфаркта! А также и острой сердечной либо сосудистой недостаточности!

Как понять написанное на вашей ЭКГ?

Метаболические изменения в мышце сердца на ЭКГ это относительно свежие и небольшие нарушения в питании сердечной мышцы. Обычно они клинически не проявляются. А при своевременном устранении работоспособность сердца сохраняется. И ваше сердце продолжает отлично работать.

Учитывая эту важную особенность, рекомендую периодически делать ЭКГ даже считающим себя практически здоровыми.

Что будет, если вы продолжаете питаться как питались? И не обратили внимание на эту вашу важную особенность? Процесс обычно переходит на следующий уровень.

Дистрофические изменения в мышце сердца на ЭКГ указывают на стабильные нарушения питания сердечной мышцы. При которых уже будет снижение сократительной способности отдельных

участков сердечной мышцы.

Однако заметно это будет только при значительных физических нагрузках.

А также уже может быть симптоматика в виде ухудшения переносимости значительных физических нагрузок.

Как обычно находят объяснение нарушениям здоровья? Считается, что причина снижения уровня здоровья с возрастом неизбежна. В этом виновата экология, сотрудники, соседи, коронавирус и даже инопланетяне.

Признать свою ошибку сложнее всего...

Однако если вы понимаете и принимаете, что проблемы дома или на работе это повод. И только ваша эмоциональная реакция на них может вызвать инфаркт!

А питание в свой организм вы, чаще всего, помещаете своими собственными руками. И осознанно делаете свой выбор. А также лечение различных заболеваний также обычно происходит в форме самолечения.

Тогда вам есть смысл дальше читать эту книгу!

И в какую сторону дальше пойдет процесс теперь зависит только от вас.

Что будет, если вы решили улучшить питание сердечной мышцы?

Тогда дистрофические изменения мышцы