

КАК СНИЗИТЬ РИСК ВНЕЗАПНОЙ СЕРДЕЧНОЙ СМЕРТИ

В вопросах – ответах.

С заместителем директора ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России Русланом Линчаком.



-Что такое внезапная сердечная смерть? Каковы механизмы ее развития и возможно ли спасти человеку жизнь в таких случаях?

Внезапная сердечная смерть характеризуется наступлением смертельного исхода в ходе желудочковых нарушений ритма сердца. Такая аритмия приводит к тому, что отдельные мышечные волокна сердца начинают сокращаться хаотично и разрозненно, из-за чего работа сердца невозможна.

Человека, находящегося в состоянии клинической смерти, безусловно, можно спасти. Но это необходимо делать быстро, ведь каждая минута промедления снижает шансы. Алгоритм

действий по реанимации включает компрессию грудной клетки и искусственную вентиляцию легких в соотношении 30:2 (30 компрессий – 2 вдоха). В тех случаях, когда мероприятия проводит медицинский работник, вводятся лекарственные препараты и проводится дефибриляция сердца.

-Многие, сталкиваясь с сердечным приступом, считают, что все средства хороши и начинают делать «хоть что-нибудь». Справедливо ли это?

-Ни в коем случае. Вообще все острые состояния требуют большой осторожности и выяснения их причин еще до того момента, как будет оказана первая помощь. Например, при инсульте категорически нельзя давать любые медикаменты, в том числе разжижающие кровь, пытаться снижать давление. Ключевая задача – быстро и правильно распознать инсульт и вызвать врачей.

То, что в народе называют «сердечным приступом», является обывательским синонимом острого коронарного синдрома, являющегося проявлением обострения ишемической болезни сердца.

Инфаркт – одна из форм острого коронарного синдрома. Для таких случаев характерны давящая, сжимающая боль за грудиной, которая может отдавать в левую руку или в лопатку и часто провоцируется физической или эмоциональной нагрузкой, может сопровождаться потливостью и страхом. В этом случае надо усадить пациента, обеспечить доступ свежего воздуха и срочно вызывать бригаду скорой помощи.

-Всегда ли внезапная сердечная смерть развивается, как говорится, «на ровном месте»? Какими причинам бывают вызваны такие состояния?

-Конечно, чаще за внезапной сердечной смертью стоит какая-то причина - это только на первый взгляд она «внезапная». В 80% случаев этой причиной является ишемическая болезнь сердца. Еще в 10-15% случаев имеют место кардиомиопатии. У 5% людей, которых настигла внезапная сердечная смерть, имеются воспалительные заболевания сердца, а еще у 2-3% - генетические аномалии.

Причем, в более молодом возрасте преобладающими причинами являются как раз кардиомиопатии, воспалительные поражения сердца и генетические заболевания. У лиц старше 40-45 лет – ишемическая болезнь сердца и сердечная недостаточность.

К сожалению, случаи, когда первое проявление ишемической болезни становится смертельным - не редкость. Человек вроде бы спокойно живет, и клинически болезнь никак себя не проявляет. Однако атеросклеротический процесс в сосудах, питающих его

сердце, уже идет, и в один момент атеросклеротическая бляшка надрывается и образуется тромб с развитием инфаркта миокарда и желудочковой аритмии. В результате человек просто падает и умирает. Это выглядит как моментальная внезапная смерть, хотя фактически к такому исходу организм долго шел.

-Кто входит в группу повышенного риска по внезапной сердечной смерти?

-Прежде всего, это люди, которые уже переживали клиническую смерть. Эти люди имеют вероятность повторно пережить остановку сердца на 30% выше, чем те, у которых подобное состояние не развивалось. Далее, на втором месте, стоят пациенты, перенесшие инфаркт миокарда, у которых вероятность внезапно умереть на 25% выше. Следом за ними – больные с сердечной недостаточностью с 20% повышением шансов.

Однако больше половины случаев внезапной смерти происходит в популяции людей, которых мы считаем относительно здоровыми – курящих, мало двигающихся, нерационально питающихся, лиц с избыточной массой тела или ожирением, артериальной гипертонией. Относительные шансы внезапно умереть у них невысоки – около 5%, однако с учетом многочисленности этой группы россиян их доля в структуре внезапной смертности значительная.

-Можно ли сказать, что здоровый образ жизни является основой профилактики внезапной сердечной смерти?

-Конечно, немедикаментозная профилактика имеет огромное значение. Даже человеку, которому имплантировали стент, а также кардиовертер-дефибриллятор, надо строго рекомендовать отказ от вредных привычек, поскольку их наличие продолжает свое патологическое действие на течение основного заболевания.

-Насколько серьезным фактором риска является гипертоническая болезнь?

-Очень серьезным. По оценкам экспертов ВОЗ, этот фактор оказывает самое пагубное влияние на смертность населения нашей страны. Причем это фактор риска, как для инфаркта, так и для инсульта. Однажды возникнув, гипертоническая болезнь будет сопровождать человека до конца его дней, однако это не означает, что давление нельзя контролировать. Можно и нужно. Для большинства больных с гипертонией целевые значения артериального давления не должны превышать 140/90 мм рт. ст.

-Наследственность имеет какое-то значение при заболеваниях сердца и сосудов?

-Одного гена, который отвечает за инсульт или инфаркт, не существует. Но наследственный фактор, безусловно, играет определенную роль. Примерно у 30% людей, родственники которых имеют проблемы с сердцем и сосудами, развиваются аналогичные заболевания. Но совершенно не обязательно, что человек, родственники которого перенесли инфаркт или инсульт, перенесет то же заболевание.

Соблюдение правил здорового образа жизни значительно повышает шансы таких людей избежать сердечных приступов и внезапной сердечной смерти. Можно сказать, что здоровье человека во многом в его же руках. А правильный образ жизни является именно тем инструментом, с помощью которого можно поддержать и укрепить здоровье, снизив риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и наступления внезапной сердечной смерти.