

**«Ирония в том, что рак может не позволить пациенту дожить до инфаркта, а инфаркт не позволит дожить до рака»**

***Одна из самых распространенных причин смертности в мире — ишемическая болезнь сердца. По данным Всемирной организации здравоохранения, из всех зарегистрированных смертей более 15% вызваны сердечно-сосудистыми заболеваниями. Разбираемся, что такое скрытый сердечный приступ, как его профилактировать и как понять, что вы в группе риска.***

Строго говоря, такой термин, как «скрытый сердечный приступ» врачи-кардиологи недолюбливают. Потому что под сердечным приступом в медицине скрывается много заболеваний: это может быть и нарушение сердечного ритма, и инфаркт миокарда, гипертонический криз, который, в свою очередь, может привести к геморрагическому или ишемическому инсульту. Даже тромбоэмболия легочной артерии — в народе это «тромб оторвался», а для кардиологов сердечный приступ.

— Возьмем, например, бессимптомный инфаркт миокарда, когда, человека ничего не беспокоит, но у него есть небольшая одышка, потливость, сон немножко нарушился. И человек может не обратить на это внимание. В моей практике бывало, что человек ничем не болел, а вот спустя десять лет на кардиограмме обнаруживают перенесенный инфаркт, — поделился наблюдениями врач-кардиолог, анестезиолог-реаниматолог Центральной городской клинической больницы №24 Екатеринбурга **Николай Шадрин**.

Обычно наиболее подвержены риску перенести бессимптомный инфаркт три группы пациентов: это пожилые люди с нарушением когнитивных функций, больные сахарным диабетом и люди, перенесшие инфаркт ранее. У этих людей высок шанс не заметить болевой синдром при развивающемся инфаркте, или иррадиацию боли в челюсть, локоть или кисть.

Вместе с тем, обнаружить сердечные заболевания, особенно если они протекают бессимптомно, — задача не из простых. Самое доступное исследование, которое сейчас проводят — электрокардиограмма сердца (ЭКГ). Проблема в том, что человек может снять ЭКГ, а через полчаса перенести инфаркт. Кардиологи рекомендуют при отсутствии клинической картины делать ЭКГ и УЗИ сердца хотя бы раз в год.

Профилактика бессимптомных болезней сердца очень важна. Рекомендации врачей очень просты и помогут не только предотвратить скрытый сердечный приступ, но и улучшить качество жизни в целом:

- Отказ от курения: курение является одним из основных факторов риска развития ишемической болезни сердца. Важно полностью отказаться от курения, включая пассивное курение.
- Правильное питание: рацион должен быть богат овощами и фруктами, исключать чрезмерное потребление жирной пищи и соли. Рекомендуется ограничить потребление алкоголя до одной стандартной дозы (50 грамм крепкого алкоголя или кружка пива) в день для мужчин и половины дозы для женщин.
- Контроль веса: индекс массы тела должен быть в пределах нормы (от 20 до 25). Окружность талии у женщин не должна превышать 80 см, у мужчин — 94 см.
- Физическая активность: ежедневные умеренные физические нагрузки (ходьба, плавание) улучшают работу сердца и помогают контролировать вес.

Последние рекомендации самые важные, ведь если у человека есть лишний вес, он может спровоцировать рак толстой кишки, почек, желудка. При низкой физической активности высок риск возникновения онкологии молочных желез, матки у женщин и предстательной железы - у мужчин.

— Основных причин смерти три. Инфаркт, инсульт и рак. Ирония заключается в том, что рак может не позволить пациенту дожить до инфаркта, а инфаркт может пациенту не позволить дожить до рака. Конечно, онкология может привести к анемии, нарушению состава крови. Анемия может усилить или спровоцировать ишемическую болезнь сердца. Онкозаболевания вызывают повышенную склонность к тромбообразованию. Поэтому человек с раком может получить атеротромбоз более вероятно, чем, например, человек без онкологии. Человек может жить без легких, он может жить без части кишечника, он может жить без печени, он может жить без почек. Но без сердца он жить не может! — подчеркнул Николай Шадрин.