

## **Jeigu įvyko miokardo (širdies raumens) infarktas**

Širdis yra pagrindinė širdies ir kraujagyslių sudėtingos sistemos dalis. Stiprus širdies raumuo pumpuoja kraują kraujagyslėmis po visą kūną, todėl širdies raumeniui yra būtinas geras aprūpinimas deguonimi ir maisto medžiagomis. Širdies raumuo yra maitinamas iš vainikinių arterijų, kurios atsišakoja iš aortos. Vainikinės arterijos yra širdies paviršiuje – jos apgaubia išorinį širdies paviršių tarsi vainiku, dalijasi į smulkias šakeles ir taip aprūpina visą širdies raumenį krauju.

### **Kodėl įvyksta miokardo infarktas?**

Širdies raumeniui nuolat reikalingas deguonis. Miokardo infarktas prasideda tada, kai stipriai sumažėja arba visai nutrūksta kraujo tėkmė širdį maitinančiose kraujagyslėse. Tokia situacija būna tada, kai širdies raumenį maitinančių vainikinių arterijų sienelės tampa vis storesnės dėl jose besikaupiančių riebalų, cholesterolio ir kitų medžiagų, formuojančių aterosklerozinę plokštelę. Šis procesas vadinamas ateroskleroze.

Kai tokia plokštelė įplyšta, aplink ją pradeda formotis trombas. Dėl to kraujotaka kraujagyslėje sumažėja arba gali ir visai nutrūkti. Būklė, kai širdies raumuo negauna deguonies ir maistingų medžiagų, vadinama išemija. Jeigu širdies arterija užsikemša trombu nevisiškai – išsivysto lengvesnis infarktas. **Jeigu įvyksta kraujagyslės visiškai užsikimšimas trombu, tam tikra širdies raumens dalis visai nebegauna kraujo ir apmiršta. Įvyksta miokardo infarktas.**

### **Ar visada galima numatyti infarktą?**

Aterosklerozė - tyliai vykstantis procesas, nekeliantis ypatingų pojūčių. Taip yra todėl, kad tam tikrą laiką, kai siaurėja kraujagyslė, kaimyninės kraujagyslės kompensuoja kraujotaką ir širdis kurį laiką nejaučia deguonies bado. Toks besivystantis kraujagyslių tinklas vadinamas kolateraline kraujotaka ir jo pagalba širdis apsaugo nuo išemijos. Dažnai kolateralinės kraujotakos tinklas išsivysto po širdies infarkto ir tokiu būdu padeda atsistatyti širdies raumeniui.

### **Miokardo infarkto požymiai:**

Kiekvienas žmogus gali skirtingai pajusti miokardo infarktą. Vienas asmuo gali jausti labai stiprų krūtinės skausmą, kitas jaus tik diskomfortą krūtinėje, regis, netrukdančią jo įprastinei veiklai.

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, silpnumas, pykinimas, vėmimas, prakaitavimas, širdies plakimas, baimė, neišvengiamos mirties jausmas, sąmonės netekimas.

### **Nedelsiant kvieskite greitąją medicinos pagalbą (tel.112)**

Iki atvyks gydytojas, reiktų išgerti tabletes aspirino ir sučiulpti nitroglicerino tabletes arba papurkšti nitrato aerozolio po liežuviumi, skirti nuskausminamųjų, jeigu reikia - mažinti per aukštą kraujospūdį ar per dažną pulsą. Kuo mažiau laiko bus praėję nuo skausmų pradžios, tuo didesnė tikimybė atverti kraujagyslę ir išsaugoti širdies raumenį. Pirmosios valandos nuo skausmo pradžios yra labai svarbios – „auksinės“, per kurias galima sumažinti mirties ir invalidumo tikimybę. Kai visiškai užsikemša vainikinė arterija, širdies raumuo pradeda žūti po 20 min., 40 proc. raumens

žūsta per 45 min. nuo vainikinės arterijos užsikimšimo. Šie skaičiai kalba apie tai, kad, pajutus pirmus miokardo infarkto požymius, reikia kuo skubiau ieškoti gydytojo pagalbos. Jeigu kreipiamasi į medikus nuo skausmo pradžios per 1 val. – labai gerai.

Jeigu kadaise miokardo infarktas būdavo gydomas tik lovos režimu ir skausmą malšinančiais vaistais, tai dabar taikomos efektyvios priemonės širdies raumeniui išgelbėti, skubiai atveriant užsikimšusią kraujagyslę. Kraujotaka atkurama į veną lašinant trombus tirpdančius vaistus arba užsikimšusią koronarinę arteriją rentgeno operacinėje skubiai išplečiant specialiu balionėliu.

### **Miokardo infarkto profilaktika**

Miokardo infarktas yra viena iš tų ligų, nuo kurių neretai galima apsisaugoti. Profilaktikos pagrindą sudaro miokardo infarkto rizikos veiksnių koregavimas. Tai yra:

- Aukštas kraujospūdis;
- Padidėjęs cholesterolio kiekis;
- Rūkymas;
- Diabetas;
- Amžius;
- Vyriška lytis;
- Paveldėjimas;
- Nutukimas;
- Mažas fizinis aktyvumas;
- Stresas
- 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, sveikai maitintis, vengti viršsvorio, mažinti cholesterolio kiekį kraujyje, propaguoti fizinį aktyvumą ir judrų gyvenimo būdą. Tik sveika gyvensena mažina pavojų susirgti koronarine širdies liga ir mirti nuo miokardo infarkto.

Parengė  
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro  
Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus vedėja  
Rūta Babravičienė