**«Легкая» смерть**

Внезапная сердечная смерть – это желудочковые нарушения ритма сердца. Его мышечные волокна начинают сокращаться хаотично, разрозненно, и сердце перестает работать как насос, подающий кровь к другим органам и тканям. Ежегодно от внезапной смерти умирает почти 300 тысяч россиян.

Но человека, по сути, находящегося в состоянии клинической смерти, еще можно спасти. Есть всего несколько минут, и промедление с каждой минутой уменьшает шансы на спасение на 10%.

**Если вы рядом**

Если повезло, и приступ случился в больнице, пострадавшему тут же введут нужные лекарства и сделают массаж сердца с помощью дефибриллятора. Но это – редкость. На то это состояние и внезапное, что может произойти где и когда угодно. Рядом может оказаться каждый из нас, и именно от наших действий будет зависеть чья-то жизнь.

Этих действий, которые нужно совершить за считанные минуты, всего два – компрессия грудной клетки (или непрямой массаж сердца) и искусственное дыхание (вентиляция легких). Обучится им не так сложно, как представляется.

Например, непрямой массаж (его одного часто бывает достаточно) нужно начинать с нанесения резкого удара кулаком или ребром ладони в область сердца. Далее:

- положите одну руку на центр грудной клетки, вторую сверху, сцепите пальцы в замок;

- нажимайте на грудную клетку с частотой 100-120 качков в минуту с глубиной 5-6 сантиметров. Не бойтесь нажимать сильно;

- продолжайте движения до приезда «скорой».

**Когда 5% - много**

Важно помнить, что причиной приступа могут быть сердечно-сосудистые заболевания. В 80% случаев – это ишемическая болезнь сердца. Человека, на первый взгляд, ничего не беспокоит, он спокойно себе живет, и клинически болезнь никак не проявляется. Но атеросклеротический процесс в сосудах, питающих сердце, уже запущен. В какой-то момент атеросклеротическая бляшка надрывается и образуется тромб с развитием инфаркта миокарда и желудочковой аритмии. Человек падает и умирает.

Но это только выглядит как моментальная внезапная смерть. А организм к такому исходу, оказывается, долго шел. Поэтому следует, как можно раньше определить, входите ли вы в группу риска. В ней, прежде всего, находятся люди, уже побывавшие в клинической смерти. На втором месте – те, кто перенес инфаркт миокарда. На третьем – больные с сердечной недостаточностью.

Меньше всего шансы упасть замертво – около 5% - у людей, которые считаются относительно здоровыми, но ведут неправильный образ жизни – курят, мало двигаются, нерационально питаются, имеют лишний вес или ожирение и высокое артериальное давление. Но таких людей – больше половины, поэтому их доля в структуре внезапной смертности значительная.

Поэтому врачи не устают повторять: здоровье – в руках нас самих. И правильный образ жизни – именно тот инструмент, с помощью которого можно поддержать и укрепить здоровье, а также избежать внезапной сердечной смерти, какой бы легкой она не была.