

СТЕНОКАРДИЯ

(памятка для населения)



Стенокардия – клиническая форма ишемической болезни сердца, проявляется в виде приступа загрудинной боли из-за острого недостатка кровоснабжения сердечной мышцы.

Основным признаком стенокардии является внезапно возникающие приступообразные боли в груди, которые появляются обычно за верхней или средней частью грудины или несколько влево от нее. Боль отдает в левую лопатку, плечо, предплечье, реже – в шею, нижнюю челюсть и даже в верхнюю часть живота.

Знаете ли Вы?

Существуют два вида болезни: стенокардия напряжения и стенокардия покоя.

Стенокардия напряжения возникает при физической нагрузке (беге, ходьбе по лестнице, подъеме тяжестей).

Стенокардия покоя возникает без видимых причин, иногда даже во время сна.

Иногда приступ стенокардии сопровождается слабостью, потемнением в глазах, одышкой, аритмией, нередко ему сопутствует страх смерти.

Непосредственной причиной боли являются продукты обмена, образующиеся в миокарде при кислородном голодании и активизирующие болевые рецепторы.

Как правило, стенокардия развивается на фоне атеросклероза. При появлении, так называемых, атеросклеротических бляшек просвет сосудов уменьшается, они теряют способность расширяться, и возрастает их чувствительность к различным сосудосуживающим влияниям.

В основе стенокардии лежит несоответствие между количеством поступающего кислорода к сердцу и его потребностями.

Факторами риска развития стенокардии считаются внешние условия, которые способствуют возникновению сердечного недуга. Конечно, в реальной жизни трудно полностью их избежать. Но уменьшить влияние факторов под силу каждому.

Что это за факторы?

Это неправильное питание, курение, алкоголь, стрессы, сидячий образ жизни. Опасно если вы диабетик. Свой вклад вносит и гипертония.

Еще один негативный фактор – ожирение: лишний вес всегда способствует болезням, ведь сердце вынуждено работать с перегрузкой.

Одна из главных опасностей – повышенный уровень холестерина.

Существует две разновидности стенокардии – стабильная и нестабильная.

Стабильная стенокардия – распространенная форма хронического развития ишемической болезни сердца. В этом случае при имеющемся фиксированном сужении коронарной артерии (стенозе) появление болезни связано с изменениями потребности в кислороде самой сердечной мышцы, но без образования тромба. Приступ боли в сердце могут спровоцировать переохлаждение и нервные стрессы.

Более тяжелой формой является нестабильная стенокардия – состояние, как правило, предшествующее острому инфаркту миокарда.

Нестабильная стенокардия и инфаркт миокарда имеют общую основу: разрыв атеросклеротической бляшки, прорастание ее гладкомышечными клетками. Реже происходит образование в сосуде тромба. Тромб перекрывает просвет сосуда, нарушая поступление крови к сердцу, результате происходит омертвление участка сердечной мышцы.

Правильный диагноз может оставить только врач после полного обследования пациента с использованием ряда лабораторных и инструментальных методов.

Первая помощь при стенокардии

- Прекратить любую физическую нагрузку;
- Сесть на кровати;
- Срочно принять лекарство (нитроглицерин);
- Вызвать «скорую помощь».

Что должно насторожить и заставить обратиться к врачу:

- Вы время от времени чувствуете боли за грудиной;
- Иногда вам бывает трудно дышать;
- Вы чувствуете перебои в работе сердца;
- Вы с трудом поднимаетесь по лестнице и не переносите даже обычных физических нагрузок;
- Вы испытываете приступы головокружения, слабости и одышки;
- У вас бывают обмороки.

Профилактика стенокардии

Прежде всего надо сделать ЭКГ, определить уровень холестерина в крови, а лучше пройти диспансеризацию. Только затем приступить к физическим упражнениям. Наиболее полезны – ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, плавание. Людям с малоподвижным образом жизни, пожилым лучше начинать с ходьбы или ежедневных подъемов пешком по лестнице, постепенно увеличивая нагрузку. Перерыв в одну-две недели ведет к полному исчезновению оздоровительного эффекта.

Предупредить развитие стенокардии можно, придерживаясь определенных рекомендаций по питанию:

- Постарайтесь забыть об острых, перченых, соленых блюдах;
- Воздерживайтесь от жирной мясной пищи, компенсируя ее овощным салатами, фруктами, несоленой рыбой;
- Полезны продукты богатые калием – курага, бананы, абрикосы, персики, черника, вишня, малина, капуста, печеный картофель, рис;

Отварное мясо, рыбу, дичь лучше есть не чаще трех раз в неделю.

Будьте здоровы!