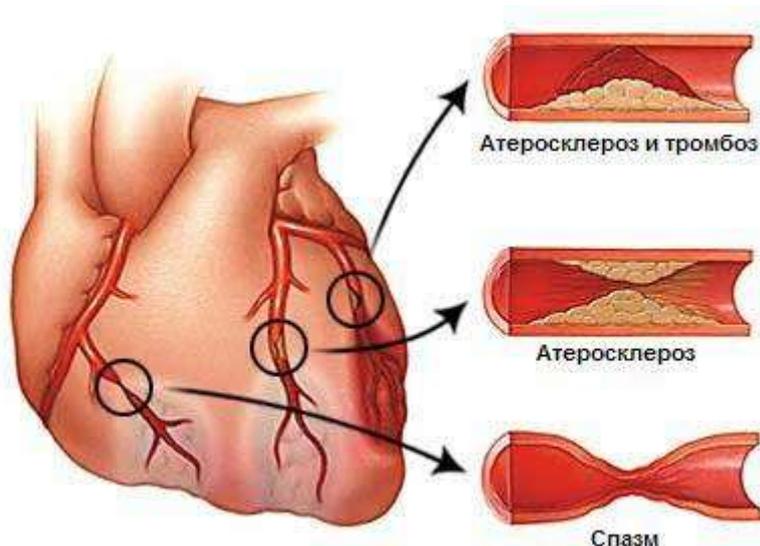


Стенокардия

(типовой материал для населения)



Стенокардия – одно из проявлений ишемической болезни сердца, отмечается примерно у половины больных ИБС, в остальных случаях имеются признаки перенесенного инфаркта миокарда, который часто сочетается со стенокардией. Стенокардия - это боль в груди с распространением в левую руку, плечо, шею, возникающая вследствие

недостаточного поступления крови к мышце сердца в результате атеросклеротического поражения сосудов или спазма.

Заболевание впервые описано Геберденом в 1768 году, позже он ввел термин "стенокардия" для характеристики синдрома, при котором в грудной клетке отмечалось "ощущение сдавления и беспокойства", в особенности связанное с физической нагрузкой.

Наиболее часто стенокардия развивается при физическом и ли эмоциональном стрессе, который вынуждает сердце работать более интенсивно. Считают, что стенокардия при нагрузках развивается тогда, когда просвет крупной коронарной артерии уменьшен на 75%. Если просвет уменьшен на 90%, приступы стенокардии могут развиваться в покое. Если боли в груди в течение длительного времени появляются при одинаковой нагрузке, это свидетельствует о стабильной стенокардии.

При повреждении бляшек на них скапливаются красные кровяные пластинки и образуется тромб, из-за чего просвет сосуда еще более уменьшается. Это проявляется в учащении приступов стенокардии, такое состояние называют нестабильной стенокардией, которая чаще развивается в покое. Нестабильная стенокардия – тревожный знак повышенного риска развития инфаркта миокарда.

При стенокардии боль всегда отличается следующими признаками:

- носит характер приступа, т. е. имеет четко выраженное время возникновения и прекращения, затихания
- возникает при определенных условиях, обстоятельствах

Приступы стенокардии возникают во время физических нагрузок, эмоционального перенапряжения, резкого переохлаждения или перегрева

организма, после приема тяжелой или острой пищи, употребления алкоголя. Как правило, боль продолжается менее 10 минут и проходит после приема соответствующих медикаментов или отдыха. Вместе с тем у различных пациентов наблюдались приступы стенокардии, длившиеся от 30 секунд до 30 минут.

Условия появления приступа стенокардии напряжения: чаще всего - ходьба (боль при ускорении движения, при подъеме в гору, при резком встречном ветре, при ходьбе после еды или с тяжелой ношей), но также и иное физическое усилие, или значительное эмоциональное напряжение.

Следует знать:

- Что вызывает приступ стенокардии;
- Характер, локализацию и иррадиацию болевых ощущений;
- Продолжительность и частоту приступов стенокардии;
- Как быстро они проходят после приема нитроглицерина или прекращения нагрузки.

Снижение факторов риска, вызывающих сердечно-сосудистые нарушения можно рассматривать как профилактику стенокардии. К факторам риска относятся: повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина в крови, избыточный вес, курение.

Защита от развития стенокардии: физическая активность, употребление здоровой пищи, умеренность в питании, снижение количества употребляемого алкоголя, отказ от курения.

Больному со стенокардией следует обратиться к врачу при:

- учащении болей, появлении их в нетипичное время суток;
- появлении болей при меньшей, чем ранее, нагрузке;
- увеличении продолжительности болей и их интенсивности;
- появлении новых зон иррадиации боли;
- продолжении приступа после приема ранее эффективных препаратов;
- если к боли присоединяются затрудненное дыхание, одышка, рвота, перебои в работе сердца.

Следующие советы помогут в полноценной жизни:

- Найти хорошее взаимопонимание с лечащим врачом;
- Следовать шаг за шагом к здоровому образу жизни;
- Контролировать стресс;
- Иметь четкое представление о нагрузках и ситуациях, вызывающих приступ стенокардии;
- Вести дневник наблюдений.