

Стенокардия: ответы на вопросы



Что такое стенокардия?

Стенокардия (от др.-греч. στενός – узкий, тесный; слабый + др.-греч. καρδιά – сердце) – это боль (или дискомфорт) в области грудины, для которого характерны следующие признаки:

- 1) может отдавать в левую руку, спину или нижнюю челюсть, реже – в живот, ощущения могут быть похожи на тяжесть, жжение;
- 2) длится от 2 до 5 (менее 20) мин;
- 3) возникает во время физической нагрузки или выраженного эмоционального напряжения;
- 4) быстро исчезает после прекращения физической нагрузки или через 1–3 мин после приема нитроглицерина.

Что приводит к стенокардии?

Как правило, сужение просвета основных сердечных (коронарных) артерий происходит из-за атеросклероза. При физической нагрузке, эмоциональном напряжении растет число сердечных сокращений, потребность в кислороде сердца усиливается, но приток крови по закупоренным сосудам затруднен. Из-за этого возникает кислородное голодание сердечной мышцы и как следствие – боль.

Что нужно всегда иметь с собой больному стенокардией?

- Список телефонов для вызова неотложной медицинской помощи (если вы отправляетесь в путешествие, на дачу, этот вопрос нужно решить заранее).
- Копии выписок из больницы, последние результаты ЭКГ и других обследований.
- Нитроглицерин.

Что делать в случае возникновения приступа стенокардии?

1 Использовать нитроглицерин или изосорбида динитрат (в таблетках под язык или распыскиванием спрея на слизистую полости рта). Эффект наступает через 1,5–2 мин и достигает максимума через 5–7 мин. В некоторых случаях можно дополнительно принимать нитроглицерин непосредственно перед ожидаемыми физическими или эмоциональными нагрузками (продолжительная ходьба, физическая работа, сексуальная активность).

2 При неэффективности нитратов нужно сразу вызвать скорую помощь, чтобы не допустить развития инфаркта миокарда.

Как можно снизить риск развития стенокардии?

- Регулярно принимать рекомендованные препараты в предписанных дозах.
- Бросить курить.
- Снизить избыточную массу тела.
- Регулярно заниматься физкультурой с учетом возраста, состояния здоровья и наличия других сопутствующих заболеваний под контролем специалиста.
- Придерживаться низкожировой диеты, ограничить или полностью отказаться от алкоголя.
- Регулярно контролировать артериальное давление, частоту пульса.
- Регулярно контролировать уровень холестерина липопротеидов низкой плотности в крови (не реже 1 раза в 6 мес).
- Посещать врача для оценки состояния здоровья и при необходимости – коррекции лечения.