

Стенокардия

Стенокардия – это клинический синдром, проявляющийся чувством дискомфорта или болью в грудной клетке сжимающего, давящего характера, которая локализуется чаще всего за грудиной и может иррадиировать в левую руку, шею, нижнюю челюсть, эпигастральную область. Стенокардия не является отдельно взятым, самостоятельным заболеванием, а есть одна из форм ишемической болезни сердца (ИБС), при которой наблюдаются разной степени выраженности нарушения кровоснабжения миокарда (проявляющиеся от внезапной сердечной смерти и стенокардии до инфаркта миокарда и атеросклеротического кардиосклероза). Промежуточное место между обычной (стабильной) стенокардией и инфарктом миокарда занимает нестабильная стенокардия.

Стабильной стенокардию называют в случае ее устойчивого течения в виде закономерного возникновения болевых приступов на нагрузку определенного уровня за период не менее 3-х месяцев. Стабильная стенокардия является самой распространенной формой хронической ИБС и встречается в 70-80% всех случаев.

При приступе стенокардии происходит нарушение соответствия кровотока потребностям сердечной мышцы (миокарда). Питательные вещества не поступают по артериям в необходимом количестве или не поступают вообще и в результате возникают болевые ощущения. Раньше врачи называли боли, возникающие в результате приступа стенокардии, «криком голодающего сердца».

Типичный приступ стенокардии должен включать три основных признака:

- давящая или сжимающая боль за грудиной в течение максимум 15 минут;
- возникает при физической или эмоциональной нагрузке;
- проходит в покое и при приеме нитроглицерина.

При нестабильной стенокардии количество приступов увеличивается, они появляются в покое и в ночное время, лечебный эффект от нитроглицерина снижается или отсутствует вовсе.

Если приступ стенокардии спровоцирован физической нагрузкой, нужно остановиться, желательно присесть или прилечь, принять нитроглицерин (1 таблетку под язык раскусить, но не глотать или 1 дозу препарата в аэрозоли – один нажим на дозирующий клапан под язык при задержке дыхания). Одновременно рекомендуется принять таблетку ацетилсалициловой кислоты в дозировке от 75 до 325 мг – разжевать и проглотить. В домашних условиях безопасен прием не более трех таблеток (либо доз спрея) нитроглицерина. Повторный прием возможен через 3-5 минут после первого, если боли сохраняются. После улучшения самочувствия необходимо обратиться к врачу, который определит степень нарушения сердечной деятельности и назначит соответствующие лекарственные препараты; при длительном сохранении болей и отсутствии положительного эффекта от нитроглицерина – незамедлительно вызвать «скорую помощь».

Лекарственную терапию считают эффективной, если удастся стенокардию устранить полностью или добиться хорошей переносимости обычных физических нагрузок (ходьба или подъем по лестнице), которые при этом не вызывают стенокардии. Если лечение препаратами не позволяет добиться уменьшения симптомов, то рассматривается целесообразность хирургического лечения. В тоже время можно удачно удалить все атеросклеротические бляшки, пришить новые сосуды, но если сохранятся факторы, которые привели организм к заболеванию, и привычный образ жизни, то радикального излечения ожидать не приходится. После операции необходимо продолжать лекарственную терапию и активно воздействовать на факторы риска заболевания.

- Необходим полный отказ от курения. Никакими полумерами тут не обойтись. Не существует безопасного курения – «слабых» сигарет, «вкусных» сигар, «безвредных» папирос, «полезных» трубок. В последнее время получило распространение курения кальяна. Бытует мнение, что это безопасный ритуал. Но это далеко не так. По данным исследований один час курения кальяна равносителен выкуриванию 100 сигарет. Доказано, что прекращение курения может привести к снижению риска обострения ИБС в течение года на 50%.

- Важно контролировать уровень артериального давления и своевременно лечить гипертоническую болезнь. Нормальным считается АД не более 140/90 мм рт. ст.

- Довольно часто стенокардия сочетается с сахарным диабетом и такое сочетание значительно повышает риск возникновения инфаркта миокарда. Поэтому необходимо адекватно лечить сахарный диабет и контролировать содержание сахара в крови (максимально допустимый уровень сахара в крови натощак – 6,1 ммоль/л).

- Всем страдающим от ожирения необходимо нормализовать массу тела, т.е. ИМТ (индекс массы тела) должен составлять 18,5-24,9 кг/м². В настоящее время не известны эффективные методики снижения массы тела без физических нагрузок и правильного, сбалансированного питания. Быстрого, «рекламного» похудения не бывает. В действительности вес нужно сбрасывать долго и изрядно для этого потрудиться. Во всем нужны мера и здравый смысл. Понемногу сокращая общий объем чрезмерного и ставшего привычным дневного рациона питания, необходимо сохранять в нем все необходимые пищевые компоненты (белки, жиры, углеводы). Безопасно можно терять не более 1-1,5 кг в неделю при условии хорошего самочувствия. При большей потере массы возникают тяжелейшие изменения в обмене веществ, что приводит к различным заболеваниям. К тому же быстро сброшенный вес очень скоро возвращается. Диетологи говорят: «Достижение нормальной массы тела не подвиг и не забег на спринтерскую дистанцию, а образ жизни».

- Употребление алкоголя запретить практически невозможно. Если не удастся исключить алкоголь из повседневной жизни, важно знать меру. Ежедневное потребление алкогольных напитков не должно превышать 30 мл (20 мл для женщин) чистого спирта, или 280 г (190г для женщин) сухого вина, или 680 г (450г) пива, или 70-75 г (50г) 40-градусных напитков. Предпочтительным

алкогольным напитком считают сухое красное вино, так как оно содержит аспириноподобные вещества.

- **Физическая активность.** Самое простое и доступное упражнение – ходьба по ровной местности. Начинать нужно с малых нагрузок, например, ходить в темпе 80 шагов в минуту, не ощущая одышки, сердцебиения, приступов стенокардии. В последующем необходимо наращивать темп ходьбы: сначала до 90 шагов в минуту, а в последующем (при хорошей переносимости) и более. Подобные упражнения рассчитаны на длительное время. Так, чтобы нарастить темп движения в течение получаса от 80 до 90 шагов в минуту, придется потратить не менее 2-3 месяцев. Минимальная цель – ходьба в течение 30 минут 3-4 раза в неделю, а оптимальная – ежедневно.

- **Психологические факторы** способны провоцировать приступы стенокардии, а осознание больным его диагноза может привести к формированию стойкого психологического дискомфорта, а в некоторых случаях – невротического тревожного расстройства. Преодолеть такое состояние помогает адекватная психотерапевтическая помощь, при необходимости прибегают к медикаментозной терапии.

За счет коррекции факторов риска в экономически развитых странах удается уменьшить смертность от ишемической болезни сердца до 55 %

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края.