



Наш консультант –
врач-кардиолог
ГУЗ «ТОККД»
Струневская
Юлия
Владимировна.

ДАЙТЕ КИСЛОРОДА!

Стенокардия – это одна из форм ишемической болезни сердца, развитие которой начинается с сужения кровеносных сосудов, питающих сердечную мышцу. Самая распространенная причина этого сужения – образование в стенках сосудов атеросклеротических бляшек.

Проявляется стенокардия во время физической нагрузки: во время бега, поднятия тяжестей, а также сильных стрессов и резкого перепада температур (холода). В таких ситуациях возрастает потребность сердца в кислороде, который доставляется кровью. Но суженные сосуды не могут пропустить нужное количество крови к миокарду. На это отзываются болевые рецепторы, и человек чувствует давящую боль.

Это первый этап развития болезни, который медики называют «стенокардия напряжения». Однако болезнь на этом не останавливается: сосуды постепенно становятся все более узкими и жесткими, поэтому через какое-то время приступы боли могут возникнуть при подъеме пешком не на такой уж высокий этаж, а затем и просто при ускоренной ходьбе.

ЭХ, НАВАЛИЛОСЬ...

Боль при стенокардии локализуется чаще всего за грудиной, в центре. Но может быть и слева, в области сердца, или в шее, нижней челюсти, между лопаток. Некоторые пациенты чувствуют, что им как будто навалилось на грудь что-то тяжелое.

Однако на признаки типичной стенокардии могут накладываться другие болевые ощущения: например, в области пищеварительного тракта или позвоночника – поэтому лучше разбираться с этим недугом с помощью специалиста.

ЛЕКАРСТВА ОТМЕНЯТЬ НЕЛЬЗЯ

Для уточнения диагноза врач может направить на ЭКГ, суточное мониторирование кардиограммы, пробы с физической нагрузкой, которые проводят на велоэргометре.

Чтобы снизить частоту и продолжительность приступов стенокардии, используют лекарственные препараты из группы нитратов.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

Главное, что необходимо предпринять, пока болезнь не зашла слишком далеко, – это изменить образ жизни. Никотин плохо влияет на сосуды, делая их более чувствительными к факторам, вызывающим спазм; к тому же он угнетает в клетках эндотелия белок, который способствует растворению в сосудах сгустков крови (тромбов).

Лишний вес тоже ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Боль сдавила грудь.

Как побороть приступ стенокардии



■ ВАЖНО

Если случился приступ стенокардии, нужно прекратить всякую активную деятельность: остановиться, сесть, а еще лучше – прилечь. Если через минуту боль сохраняется, нужно принять одну дозу препарата из группы нитратов. Через 5 минут, если приступ не проходит, можно принять еще одну таблетку. Если и тогда боль не отпустила, это указывает на то, что возможна закупорка коронарных сосудов, которая может привести к инфаркту. А значит, медлить нельзя – надо срочно вызывать «скорую».

Прием нитратов важно согласовать с лечащим врачом. Побочных действий у них не так много, но, например, людям с некоторыми формами глаукомы надо использовать такие препараты с осторожностью.

Хотя нитраты улучшают самочувствие, они не влияют на прогноз заболевания и продолжительность жизни. Помимо них необходимо принимать препараты из группы бета-блокаторов или антагонистов кальция – в зависимости от того, что назначил врач. Многим пациентам также прописывают ацетилсалициловую кислоту в небольшой дозировке. Она разжижает кровь, уменьшает риск тромбообразования и помогает предотвращать такое осложнение ишемической болезни сердца, как инфаркт миокарда.

Любые препараты для лечения стенокардии надо принимать постоянно, не прекращая даже при хорошем самочувствии, по схеме, предписанной кардиологом.

■ КСТАТИ

Сегодня в Тульском регионе активно развивается телемедицина. Тульские врачи ставят диагноз на расстоянии и спасают жизнь пациентам.

С начала года больше 550 туляков с заболеваниями сердечно-сосудистой системы получили медицинскую помощь через сервис телемедицины. Он доступен для сельских жителей, которым по состоянию здоровья сложно добраться до областного центра. Так в ходе очередной телекоммуникации была выявлена стенокардия у жителя Одоевского района. Пациента экстренно госпитализировали в областную больницу и прооперировали. Чаще всего мы консультируем пациентов в возрасте от 60 до 85 лет с артериальной гипертензией, перенесенным ранее инфарктом миокарда, ишемической болезнью сердца. Телемедицина позволяет охватить всех кардиологических пациентов из отдаленных населенных пунктов и сократить сроки ожидания медицинской помощи. Телемедицинские консультации проходят в рамках реализации федерального проекта «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» нацпроекта «Здравоохранение». Проект предусматривает профилактику развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений у пациентов высокого риска.

Если хотите, чтобы ваше питание было здоровым, ешьте больше овощей, фруктов, круп, рыбы, молочных продуктов низкой жирности и меньше жирного мяса.

плавание, лыжи, коньки) не реже 4 раз в неделю и не менее 40 минут за один раз может укрепить сердце и сосуды. Могут помочь в этом деле и энергичные пешие прогулки. У мужчин сердечный приступ часто возникает после непривычной физической нагрузки например, дачного аврала. Нагрузки на сердце должны нарастать постепенно.

ФИЗКУЛЬТУРА ИЛИ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

Любая регулярная физическая нагрузка (занятия в тренажерном зале,

ЗНАТЬ СВОЙ ПРЕДЕЛ

При грамотном лечении человек со стенокардией может вести достаточно активный образ жизни. Перед особенно тяжелой работой, примерно за 5 минут до нее, можно принять дополнительную таблетку нитропрепарата. То же самое рекомендуется делать, если надо выйти на улицу в холодную или ветреную погоду.

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертензии, нарушениях сердечного ритма и др.

- ✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
- ✓ Отделение ультразвуковой диагностики
- ✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)

Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 77-30-84 Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4
 телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62 т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА