Ишемическая болезнь сердца (ИБС), или стенокардия (вопросы и советы для пациента)

Ишемическая болезнь сердца — это болезнь, возникающая из-за недостаточности кровоснабжения сердца вследствие сужения просвета кровеносных сосудов. Боль при стенокардии появляется чаще всего в центре груди, но может быть и слева, в области сердца, может иррадиировать («отдавать») в шею, нижнюю челюсть, левую руку, между лопаток. Ощущения могут быть сжимающие, давящие. Некоторые пациенты чувствуют, что им будто навалилось что-то на грудь. Иногда вместе с болью возникает чувство нехватки воздуха, невозможность вдохнуть. Проявляется стенокардия почти всегда при нагрузке — физической или эмоциональной. Может начаться во время быстрой ходьбы, бега, подъёма по лестнице, поднятия тяжестей, а также сильных стрессов или эмоциональных переживаний. На более поздних стадиях, когда болезнь становится более тяжелой, боли могут возникать и в покое. Очень важно при возникновении таких ощущений обязательно и как можно скорее обратиться к врачу!

Что нужно знать об ишемической болезни сердца?

Для того чтобы исправно работать, сердце нуждается в кислороде и питательных веществах. Кровоснабжение сердца осуществляется через артерии, охватывающие сердце, подобно короне, и потому названные коронарными. В коронарные артерии кровь поступает из аорты, после чего по более мелким сосудам она доставляется к работающим клеткам миокарда. Диаметр коронарных артерий совсем небольшой — они не толще соломинки для коктейля (3-5 мм), но нарушение их проходимости способно нанести серьезный ущерб здоровью. Основная причина нарушения проходимости артерий — это атеросклероз (от греческих слов «атер» — кашица и «склерозис» — затвердение). Название точно отражает суть процесса — накопление на стенках артерий мягких отложений — липидов (жиров, таких как холестерин), последующее разрастание плотной соединительной ткани и затвердевание — кальциноз. В результате артерии теряют свою эластичность и становятся жесткими. Выбухающие в просвет сосудов липидные (жировые) отложения, называемые атеросклеротическими бляшками, приводят к сужению просвета или даже закупорке артерий. До сих пор не до конца прояснены механизмы ранних стадий развития атеросклеротического процесса, из-за которых развиваются бляшки и сужение коронарных сосудов. Тем не менее на сегодня доказано, что атеросклероз развивается в том числе в ответ на повреждение сосудистой стенки изнутри (повреждение или дисфункция эндотелия). Это может быть вызвано целым рядом причин, в частности, курением, значительным повышением уровня липидов крови (холестерина), высоким Артериальным Давлением, психоэмоциональными стрессами, вирусной или бактериальной инфекцией. Играет роль и наследственная предрасположенность. Сужение (стеноз) одной или нескольких коронарных артерий атеросклеротической бляшкой (бляшками) уменьшает поступление крови и кислорода к сердечной мышце и вызывает ишемию миокарда (от греческих слов «ише» — задерживаю и «гемо» — кровь). Именно недостаток крови и кислорода вызывает боль, которую чувствует человек во время приступа стенокардии.

Что такое стенокардия и как ее распознать?

Стенокардия — главный симптом хронической ишемической болезни сердца (ИБС)

Стенокардия — это остро возникающее чувство дискомфорта в грудной клетке (чувство сдавливания, стеснения, жжения, боли), заставляющее человека прекратить физическую нагрузку. Независимо от того, какой нагрузкой вызвана стенокардия, приступ должен пройти после прекращения нагрузки и\или приёма нитроглицерина (спрей или таблетки). Если неприятные ощущения в грудной клетке после этого не проходят — срочно вызывайте «скорую помощь», возможно развитие инфаркта миокарда.

При появлении любых неприятных ощущений в грудной клетке следует обратиться к врачу для рутинного, «стандартного» (проведение ЭКГ, анализы крови, врачебный осмотр) или более углублённого обследования (проведение ЭКГ или ЭХОКГ с нагрузкой, мониторирование ЭКГ в течение суток, коронароангиография артерий сердца). коронароангиография проводится при тяжёлых проявлениях стенокардии с целью уточнения возможности применения хирургических методов улучшения кровоснабжения сердца, стентирования или шунтирования. (см более подробную информацию на «послестента.рф»).

Что делать, если возник приступ стенокардии?

Стенокардия — это крик сердца о помощи. Хотя через суженную бляшкой артерию сердца проходит недостаточное количество крови, в условиях покоя её достаточно для обеспечения мышцы сердца поступающим с кровью кислородом.

Поэтому первым действием при стенокардии является прекращение нагрузки, вызвавшей приступ. Второе действие: если приступ не проходит в течение 2-3 минут в покое, необходимо принять 1 таблетку нитроглицерина, положив её под язык. Удобнее использовать нитроглицерин в форме спрея. Нитроглицерин быстро всасывается, попадает в кровь и вызывает расширение сосудов сердца. Через 1-2 минуты приступ должен прекратиться. Кратковременные приступы стенокардии проходят самостоятельно при прекращении нагрузки или после приёма нитроглицерина в течение 2-3 минут, иногда — до 8-10 минут.

**Помните!** У вас всегда должен быть с собой достаточный запас ваших лекарств!

При ишемической болезни сердца (а точнее при атеросклерозе, суживающем артерии сердца) происходит ишемия миокарда (обескровливание части мышцы сердца) разной продолжительности — от нескольких минут до 1 часа и более.

Ишемия более 40 минут вероятнее всего связана с развитием тромбоза артерии (закупоркой тромбом). Это верный признак начинающегося или уже состоявшегося инфаркта миокарда (отмирание клеток части мышцы сердца).

**Как поступить при таком состоянии?**

При первых признаках сердечного приступа позвоните в скорую помощь. Лучше всего начать лечение в течение первого часа после появления симптомов. Ожидание увеличивает повреждение сердца и уменьшает шанс на спасение. Крайне необходимо предотвратить сужение артерии в течение 90 минут, чтобы свести к минимуму последствия.

До приезда скорой помощи обеспечить доступ большего количества кислорода: расстегнуть воротник, открыть окно.

Обязательно прекратить любую физическую нагрузку, лечь с поднятым изголовьем или сесть в кресло с подлокотниками, максимально расслабиться.

Не принимать пищу, не пить, не курить.

При сохранении болей продолжить приём нитроглицерина, каждые 7-10 мин. Если болей нет, принимать нитроглицерин не нужно.

Не паниковать! Эмоциональный стресс ещё больше может усилить ишемию.

Строго следовать рекомендациям врача скорой помощи после приступа.

Как бороться со стенокардией?

Доказано, что современными методами лечения можно предупредить прогрессирование болезни, продлить жизнь и сохранить здоровье.

Для этого в первую очередь необходимы изменение образа жизни и отказ от вредных привычек, устранение факторов риска:

Если имеется гипертония, уровень артериального давления следует довести до цифр меньше 130 мм. ртст / 90 мм. ртст.

Бросить курить

Прекратить употребление алкоголя

Следить за питанием, используя диету для пациентов с ИБС

Избавиться от лишнего веса

Обратиться к врачу за рекомендациями по физической активности

Немедикаментозные методы (диета, физические тренировки, контроль за давлением, весом) существенно увеличивают эффективность лекарственной терапии. Но сохранение факторов риска, таких как курение, алкоголь, гипертония, избыточный вес, малая двигательная активность, сахарный диабет могут снизить эффект медикаментозной профилактики!

Какие препараты следует принимать для устранения приступов стенокардии?

После того, как у Вас поставлен диагноз стенокардии, Вам, вероятно, придется принимать лекарственные препараты неопределенно долго, длительно. Даже если у Вас была проведена коронарная ангиопластика (иногда такую операцию называют ЧКВ, ЧТКА, стентирование) или аортокоронарное шунтирование, впоследствии требуется продолжить прием лекарств.

Для уменьшения количества приступов стенокардии существует целый ряд препаратов, которые называют антиангинальными средствами.

Помните, что назначение, отмену и изменение дозировок при лечении стенокардии осуществляет **только ваш лечащий врач**.

Задача этих препаратов обеспечить вам продление жизни и отсутствие (или значительное уменьшение) симптомов стенокардии. Симптомы уменьшатся за счет нормализации кровотока давления, пульса, восстановления метаболического состояния клеток сердца.

Что врач может Вам назначить? (только при наличии показаний и после проведения обследований!).

**Быстродействующие нитраты (спрей или таблетки).**

Эти препараты применяют для купирования приступов стенокардии. Суть их действия состоит в том, что они быстро расширяют сосуды сердца, что облегчает боли. Необходимо всегда иметь при себе спрей нитроглицерина (или таблетки). Это может спасти Вам жизнь. Но помните, что эти препараты лишь снимают симптомы стенокардии, но не лечат её. Если Вы их принимаете достаточно часто и регулярно — их действие может ослабевать. Обязательно расскажите врачу, сколько раз в день/неделю Вы пользуетесь нитратами.

**Бета-блокаторы**

Действуют на симпатическую нервную систему, несколько замедляют работу сердца и понижают артериальное давление. Очень важно принимать их постоянно, длительно и ни в коем случае не прекращать приема, не проконсультировавшись с врачом. Бета-блокаторы применяются для предупреждения приступов стенокардии, но не для их купирования.

**Антагонисты кальция**

Также предупреждают развитие приступов стенокардии. Прием этих препаратов приводит к расширению артерий, в том числе и артерий сердца. В результате улучшается кровоток, уменьшается нагрузка на сердце, большее количество крови поступает к сердцу. Антагонисты кальция также снижают артериальное давление.

**Миокардиальные цитопротекторы**

Эти препараты имеют принципиально иной механизм действия. Они предупреждают развитие приступов за счет воздействия на обменные нарушения, вызванные недостатком кислорода, непосредственно в клетках сердца.

Не влияя на давление и пульс, эти препараты дают сердцу возможность работать без ишемии за счёт перевода сердца на более экономное использование дефицитного кислорода. Они переключает обменные процессы на использование в качестве «топлива» для сердца глюкозы, а не жирных кислот как это бывает обычно. При одном и том же объёме работы сердцу требуется уже меньшее количество кислорода (примерно на 20-30%) для окисления (сжигания) «топлива» для нормальной работы клеток сердца

Если после назначения/отмены врачом каких-либо таблеток вы чувствуете себя хуже — не предпринимайте никаких самостоятельных корректировок в лечении, а по возможности максимально быстро обратитесь к своему лечащему врачу.

Что рассказать врачу

Опишите, как Вы себя чувствуете. Заполните [анкету](https://onedayhelp.ru/documents/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D1%81%D0%BE-%D1%88%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B9.pdf) на оборотной стороне.

Покажите [Ваш дневник](https://onedayhelp.ru/documents/%D0%94%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8F-%D1%81-%D0%B4%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B8%CC%86.pdf) наблюдения за АД и ЧСС.

Подробно расскажите про боли — где болит, какие они, когда возникают, чем снимаете.

Если Вы проходили обследования или сдавали анализы, принесите врачу их результаты.

**Что спросить у врача**

Надо ли принимать лекарственные препараты? Когда? Сколько раз в день? В какой дозировке?

Когда прийти в следующий раз?

Что делать, если станет хуже?

Нужна ли диета? Какая? Сколько пить жидкости?

Есть ли ограничения по физической нагрузке?

Стенокардию важно контролировать

Отмечайте вое самочувствие в [дневнике](https://onedayhelp.ru/documents/%D0%94%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA-1.pdf) каждый день, это очень важно для контроля стенокардии.

Скачайте мобильное приложение «Контроль стенокардии» в [AppStore](https://itunes.apple.com/ru/app/anginacontrol/id1160157294?mt=8" \t "_blank) или [GooglePlay](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.servier.angina" \t "_blank). Им просто пользоваться, и оно поможет лучше оценить эффективность терапии.

[Информация](https://onedayhelp.ru/documents/%D0%91%D1%80%D0%BE%D1%88%D1%8E%D1%80%D0%B0-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2.pdf) для пациентов.

Заполните [опросный лист](https://onedayhelp.ru/documents/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D1%81%D0%BE-%D1%88%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B9.pdf) до приема врача, это сделает общение со специалистом более эффективным

Грачева З.М. — кардиолог ОГБУЗ АРБ