

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – наиболее распространенное и опасное заболевание среди болезней сердца. Оно возникает в результате снижения кровоснабжения сердечной мышцы. Основной его причиной является сужение или закупорка просвета артерий, снабжающих кровью сердечную мышцу, атеросклеротическими бляшками или тромбом. ИБС является причиной высокой заболеваемости, потери трудоспособности и смертности населения.

Выделяют факторы риска возникновения ИБС:

- возраст (чем старше, тем больше вероятность развития);
- пол (у мужчин возникает чаще в 2 раза, чем у женщин);
- артериальная гипертония;
- курение, злоупотребление алкоголем;
- повышенное содержание холестерина в крови;
- сахарный диабет;
- нерациональное питание, избыточный вес, ожирение;
- стрессы, негативные эмоции;
- малоподвижный образ жизни, гиподинамия.

Основное проявление ИБС – стенокардия.

Признаки стенокардии: сжимающие боли за грудиной, отдающие в левую руку, левую половину нижней челюсти, зубы, плечо, усиливающиеся при физической нагрузке и исчезающие при приеме препаратов нитроглицерина. Возможно ощущение тяжести, жжения, давления за грудиной, чувство нехватки воздуха, иногда может проявляться болями в верхней части живота. Боли могут длиться 5-10 мин. и повторяться с различной частотой. Спровоцировать приступ стенокардии может усиленная физическая нагрузка (бег, быстрая ходьба, поднятие тяжестей и т.п.), стресс, холодный воздух, курение, чрезмерные эмоции. В отдельных случаях приступ возникает без видимых причин.

Различают стабильную и нестабильную стенокардию.

Стабильная стенокардия напряжения – боль появляется в связи с физическими усилиями, эмоциональным напряжением, хотя иногда может возникать без какой-либо очевидной причины (стенокардия покоя). Для стабильной стенокардии характерны приступы, возникающие примерно при одной и той же физической нагрузке и исчезающие при ее устранении. Характерным признаком стенокардии является также быстрое исчезновение неприятных ощущений после приема нитроглицерина (10-15 сек.).

В некоторых случаях нитроглицерин начинает действовать не так эффективно, как раньше. Такие изменения в течении заболевания несомненно указывают на дестабилизацию состояния больного, и у таких больных устанавливается диагноз нестабильной стенокардии. Она проявляется учащением приступов, которые могут возникать при меньших нагрузках, становятся сильнее и более длительными по времени. Нестабильная стенокардия грозит развитием инфаркта миокарда. Поэтому необходимо немедленно обратиться к врачу!

Если боли становятся интенсивными и продолжаются более 20-30 минут, волнообразно повторяются в состоянии покоя, возникает резкая слабость и чувство страха, учащается пульс и резко колеблется артериальное давление, необходима срочная консультация врача или вызов скорой помощи для исключения инфаркта миокарда. **Промедление недопустимо! Чем раньше обращение за медицинской помощью, тем меньше вероятность развития инфаркта миокарда.**

Профилактика ишемической болезни сердца включает:

- ▶ рациональное питание с ограничением потребления животных жиров, поваренной соли;
- ▶ контроль за уровнем холестерина и сахара в крови;
- ▶ контроль за массой тела;
- ▶ регулярные занятия физическими упражнениями;
- ▶ отказ от курения и злоупотребления алкоголем;
- ▶ регулярный контроль артериального давления и его нормализация;
- ▶ умение управлять своими эмоциями без ущерба для здоровья.

Медикаментозное лечение может назначить только врач после необходимых исследований. Не занимайтесь самолечением!

Внимательное отношение к собственному здоровью, регулярное посещение врача-кардиолога при наличии риска развития ишемической болезни сердца, при появлении самых первых и незначительных симптомов болезни позволяют не только снизить риск возникновения заболевания, но и полностью его избежать.