Автор: admin
29.05.2014 21:02 -

Чем опасна стенокардия и как снизить риск заболевания?

Многим знакома картина: пожилой мужчина, прислонившись к стене, прижимает руку к груди, второй судорожно шарит по карманам. Что с ним? Скорее всего, приступ стенокардии.

Что такое стенокардия? К сожалению, очень распространенное заболевание. Самая частая форма ишемической болезни сердца. Сжимающая, давящая или жгучая боль в грудной клетке, «за грудиной» возникает обычно после эмоциональной или физической нагрузки. Боль может передаваться под левую лопатку, в левую руку, шею или нижнюю челюсть.

В тяжелых случаях поводом, провоцирующим боль, могут стать несколько шагов или лестничных ступеней. Если нагрузку прекратить и принять нитроглицерин, приступ, как правило, проходит.

Кроме физических нагрузок и эмоционального напряжения поводом для приступа стенокардии может стать повышенное артериальное давление, курение и… переохлаждение.

Основная причина стенокардии - атеросклероз, сужение коронарных артерий, снабжающих сердце кровью. Сужение просвета сосуда происходит из-за образования атеросклеротических бляшек, в которых накапливается холестерин и другие вещества. Атеросклероз - не единственная причина. Резкое сужение вполне здоровых сосудов - спазм, может вызвать напряжение мышечного слоя их стенок.

Суженные артерии могут обеспечить достаточное снабжение сердца кровью и кислородом в условиях покоя. Но при физической нагрузке или эмоциональном напряжении сердце сокращается чаще и сильнее, кислорода уже не хватает, возникает **ишемия, кислородное голодание**
. Боль в груди - это сигнал тревоги, который подает сердце. Если оставить сигналы без внимания, приступ стенокардии может перерасти в тяжелое и опасное заболевание - инфаркт миокарда.

Почувствовав боль в груди, нужно немедленно прекратить физическую нагрузку и сесть, но не ложиться. Принять таблетку нитроглицерина под язык. Если боль не проходит пять-семь минут, принять еще одну таблетку и вызвать скорую помощь. Вместо традиционных таблеток можно (и даже нужно) использовать современные и эффективные препараты на основе нитратов в виде спреев.

Как и любую болезнь, стенокардию лучше предупредить. **Одна из главных причин образования бляшек в коронарных артериях - повышенный уровень холестерина в крови.** Его уровень не должен превышать значения 5 ммоль/л.

Снизить содержание холестерина в крови без применения специальных препаратов позволит диета. Ограничьте потребление животных жиров, употребляйте больше овощей, фруктов и морепродуктов, особенно жирной рыбы.

Контролируйте уровень артериального давления. Его значение не должно превышать 140/90 мм ртутного столба. В противном случае, надо обратиться к врачу.

Курение ускоряет развитие атеросклероза, вызывает спазм коронарных артерий, значительно повышает опасность инфаркта миокарда. Откажитесь от курения.

Избыточный вес увеличивает нагрузку на сердце и вероятность возникновения приступов стенокардии. Напомню, что нормальным считается значение индекса массы тела в пределах 20-24,9. Зная свой рост и вес, вычислить индекс просто: разделите килограммы на квадрат метров и сравните полученную цифру с рекомендованными показателями.

Больше бывайте на свежем воздухе, ходите пешком, старайтесь избегать стрессовых ситуаций.

Внимательное отношение к своему здоровью снизит риск не только стенокардии, но и любых других заболеваний. Помните, в большинстве случаев вы сами распоряжаетесь

своим здоровьем.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник