

Боль в груди: что делать?

– Бабуля наша вчера расстроилась, сердечко прихватило. Пришлось даже скорую вызывать!

– Ужас! И что?

– Ничего, кардиограмму записали, укольчик сделали, все и прошло. Сказали, с сердцем все в порядке, давление повысилось.

Узнаете? Думаю, ситуация типична для любой семьи, в которой есть своя бабуля. Спешу сразу успокоить волнующихся: с расстроившимися добрыми пожилыми женщинами почти наверняка ничего страшного не происходит. При них остаются все нажитые хронические хворобы, но никаких новых острых угроз здоровью приключившийся семейный скандалчик не добавляет.

Когда-нибудь я напишу бестселлер, посвященный образу Беспокойной/ Обиженной/ Расстроенной Бабушки, но сейчас мы поговорим о другом.

Пускай феминистки закидают меня камнями, но мужчины – существа значительно более нежные, уязвимые и ранимые, нежели женщины. Они, мужчины, тяжелее переживают стрессовые ситуации, их почти всегда беспокоят особенные, неведомые женщинам, страхи и тревоги, они чаще берут на себя ответственность и принимают решения. И к среднему возрасту, к тому самому известному всем кризису середины жизни, накопленное за много лет напряжение может вылиться в серьезные заболевания.

Есть такое понятие – точка наименьшего сопротивления. Это та система органов, которая страдает в первую очередь. Так вот, у мужчин ближе к сорока такой точкой чаще всего оказывается **сердечно-сосудистая система**. И если дамы детородного возраста (а в наше время это и пятьдесят, и даже пятьдесят пять лет) защищены высоким уровнем эстрогенов в крови от атеросклероза в целом и ишемической болезни сердца в частности, то мужчины этой защиты лишены. А замечательные мужские

качества – бескомпромиссность, решительность, стремление к лидерству, воля к победе, азартность – придают жизни вкус, конечно, но не способствуют сохранению здоровья.

Итак, имеем чаще всего мужчину в самом расцвете сил, не мальчика, но мужа. В меру, а иногда и не в меру упитанного, загруженного проблемами по самое не могу и выкуривающего по этой причине примерно полторы пачки сигарет в сутки. Часто отягощенного семейными разборками разного калибра. Питающегося абы когда и абы чем. Почти всегда – занятого настолько, что на себя не хватает времени.

Это, кстати, позиция, граждане, это мировосприятие такое – я один везу этот громадный воз, и никто меня не ценит! О таких со сдержанной гордостью говорят родные и близкие: «Понимаете, он такой, никуда не пойдет, пока жареный петух не клюнет!» – и это очень серьезный фактор риска для появления острых коронарных проблем.

Как выглядит этот петух и что делать, если он все же клюнул?

Правило первое, универсальное, написанное самым большим шрифтом – **в любой ситуации сохраняйте спокойствие**

. Всегда. Помните, что минимум половина попавших в катастрофы погибает из-за паники. Только спокойный человек может трезво оценить ситуацию, помочь себе, а часто и другим. Что бы ни случилось, но если вы в сознании – у вас есть несколько секунд на глубокий вдох и выдох. Досчитайте до десяти – и начинайте думать, что же произошло.

Случай из практики: в жару у молодой женщины потемнело в глазах, закружилась голова. Она застонала и замахала руками. Произошло сие, увы, на бульварчике, полном бабулек с аптечками в авоськах (а куда без них?). Через десять минут дама имела во рту нитроглицерин, валидол, клофелин и адельфан. Все эти лекарства сильно понижают давление. Даме пришлось ставить капельницу и везти в стационар.

Поэтому правило номер два, тоже универсальное: **никаких лекарств из чужих рук!** Даже если замечательная пилюлька вылечила тетю Клаву от тяжести в желудке – не факт, что вы не посинеете, скушав неизвестно что. Отплевывайтесь и отмахивайтесь, особенно от маленьких таблеток и желатиновых капсул! Единственное исключение – валидол, он еще никого не убил.

И третье правило, самое трудное для настоящих мужчин – **будьте внимательней к себе**. Не прячьте голову в песок, если вдруг вам не хватает воздуха; не ждите двое суток, когда пройдет боль под лопаткой; не пейте альмагель, если ни с того, ни с сего началась изжога, которой раньше никогда не было. Вообще же все, что человек может сделать без вреда для себя

при болях в грудной клетке

– это принять таблетку аспирина, накапать тридцать капель корвалола, при желании засунуть под язык валидол и немедленно обратиться за квалифицированной помощью.

И ни в коем случае не заниматься самодиагностикой и самолечением!

Целых два случая из практики – один печальный, другой повеселее

Мужчина сорока лет утром за завтраком побледнел, покрылся потом, почувствовал, что у него «отнимаются руки», прилег. Жена паниковала ровно три минуты, потом вызвала скорую. Еще через десять минут мы приехали. На кардиограмме имелся острейший период распространенного инфаркта.

В первые два часа, как раз в острейший период, можно попытаться растворить тромб в коронарной артерии и восстановить кровоток. Процедура называется тромболизис. Так вот, через пятнадцать минут после начала тромболизиса осталось только небольшое повреждение миокарда. То есть человек остался без крупного рубца на сердце и гарантированной инвалидности.

Вторая история очень похожа на первую. Только мужчина вел себя терпеливо и смирно, чтобы жена не волновалась. В итоге мы добрались до него через сутки, когда все было уже очень плохо, и о тромболизисе речь не шла. Он выжил – через шок. У него сейчас аневризма сердца и не слишком радостный прогноз продолжительности жизни и ее качества.

Моралей из этих историй сразу две. Не тяните время – первая. При вызове четко говорите, что болит сердце – вторая.

Однако жизнь разнообразна. И причин для болей в грудной клетке существует несметное количество.

Сплошь и рядом **боль в груди** возникает при язве желудка, при панкреатите, при

Боль в груди: что делать

Автор: admin

16.02.2013 22:13 -

пневмонии, при холецистите, даже при почечной колике. Часто – при повышении давления. Про НЦД, притчу во языцах всех врачей скорой помощи, я и не говорю.

Поэтому – еще раз: никогда не паникуйте раньше времени. Но знайте, что **немедленно обращаться за помощью надо**

:

– при появлении жгучей или давящей боли за грудиной (на фоне физической нагрузки или в покое);

– при боли в верхней половине живота, особенно если присоединяется резкая слабость, внезапная потливость;

– при боли между лопатками или под левой лопаткой, тоже со слабостью и потливостью;

– если вы чувствуете перебои в ритме, вроде «бабочек в животе», и вам субъективно «не хватает воздуха»;

– если появляется сильная изжога, которой вы раньше не страдали;

– если ваша привычная стенокардия не проходит после приема лекарства в обычной дозе;

– если приступы стенокардии становятся чаще или возникают не только при нагрузке, но и в покое.

И все же, даже если вам кажется, что ничего угрожающего с вами не происходит, мой

Боль в груди: что делать

Автор: admin

16.02.2013 22:13 -

многoletний опыт подсказывает: любой дискомфорт в области грудной клетки должен быть рассмотрен врачом (с записью ЭКГ, естественно) не позже, чем в течение суток (**желательно – в первые два часа**

). И пусть там пятнадцать раз окажется межреберная невралгия – все лучше, чем пропустить что-нибудь серьезное.

Так что не стесняйтесь вызвать скорую или сходить в поликлинику. Всем будет спокойнее.

Автор - **Надя Новоселова**

[Источник](#)