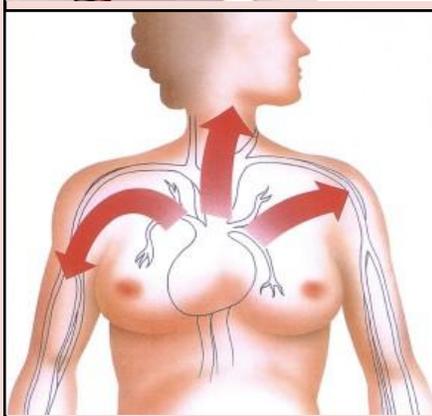
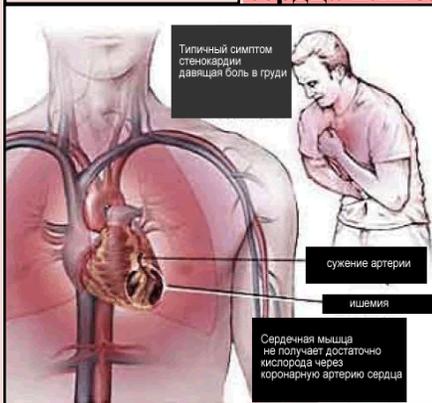




Стенокардия

Стенокардия (лат. *angina pectoris* - грудная жаба) - клиническая форма ишемической болезни сердца, проявляется приступами болей в области сердца или за грудиной



Факторы, способствующие возникновению стенокардии:

- Атеросклероз – заболевание, которое приводит к сужению коронарных артерий и повышенному образованию тромбов внутри сосудов.
- Повышенные и непривычные физические нагрузки на фоне недостаточного кровоснабжения миокарда - сердечной мышцы.
- Воздействие психоэмоционального напряжения или стресса приводит к повышению артериального давления и резкому спазму сосудов.
- Заболевания крови – анемия (приводит к ухудшению циркуляции кислорода в организме), или увеличение вязкости крови (приводит к повышению риска тромбообразования).
- Гиподинамия (сниженная физическая активность)
- Курение вызывает склероз (постоянное сужение) сосудов и способствует образованию карбоксигемоглобина. В результате снижается перенос кислорода к органам и тканям, в том числе к сердечной мышце.
- Наследственная предрасположенность – случаи инфаркта миокарда и сердечной недостаточности у прямых родственников.
- Сахарный диабет, особенно у женщин.
- Заболевания щитовидной железы.
- Пол и возраст. Заболевание у мужчин чаще встречается до 50-55 лет, у женщин после 55 лет, что связано с эндокринными изменениями в результате наступления менопаузы.
- Общее или местное воздействие резкого холода: купание в холодной воде, вдыхание морозного воздуха, питье охлажденных напитков.
- Неправильное питание – переедание, постоянное употребление пищи, содержащей жиры животного происхождения.

Основные симптомы стенокардии:

- Боль за грудиной
- Побледнение кожных покровов тела, лицо чаще всего, наоборот, становится красным, на висках выступает испарина
- Похолодание рук
- Учащение дыхания
- Учащение пульса
- Повышение артериального давления

Характер боли:

боль чаще - давящая, сжимающая, жгучая; реже боль - сверлящая или тянущая.

Иррадиация (распространение) боли:

- в руку и плечо,
- иногда в шею,
- в лопатку,
- в мочку уха.
- в зубы, нижнюю челюсть.

Первая помощь при приступе стенокардии:

- Помочь больному принять удобное положение тела.
- Расстегнуть воротник одежды, дать доступ свежего воздуха (открыть окно).
- Дать под язык $\frac{1}{4}$ таблетки аспирина и 20 капель корвалола на $\frac{1}{2}$ стакана воды или таблетку нитроглицерина. Нитроглицерин дается ТОЛЬКО при сидячем или горизонтальном положении больного!
- Вызвать скорую помощь, если приступ боли длится больше 10 минут.

Профилактика стенокардии.

- Отказ от курения
- Диета с низким содержанием животных жиров, рафинированных сахаров.
- Употребление большого количества фруктов и овощей (до 400 гр в день!), использование хлеба грубого помола, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.
- Борьба с избыточной массой тела.
- Контроль артериального давления
- Адекватная физическая активность