Стенокардия



Стенокардия – это заболевание, распространенное у людей среднего и старшего возраста. Стенокардию также называют грудной жабой из-за того, что основным стенокардии являются боли за грудиной. Или коронарной болезнью, так как её причина кроется в частичной непроходимости коронарных артерий, из-за которой сердечная мышца не получает достаточное количество крови, обогащенной кислородом.

Причины возникновения стенокардии можно условно объединить в две группы: устранимые (модифицируемые) и немодифицируемые.

**К первым можно отнести:**

• гиподинамия – отсутствие физической активности неблагоприятно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы, способствует формированию лишнего веса. Медиками давно доказано, что умеренная физическая активность положительно влияет на миокард, увеличивая порог предельной физической нагрузки. Чаще всего стенокардия наблюдается у людей, чья работа связана с малоактивной деятельностью. В группе риска – сотрудники офисов, водители и т.д.;

• несбалансированная диета, чрезмерное употребление жирной и соленой пищи зачастую являются катализатором для появления проблем с сердечно-сосудистой системой. Повышение холестерина в крови – прямое следствие неправильного питания;

• ожирение – один из основных факторов риска для развития стенокардии. Лишний вес заставляет сердечную мышцу работать интенсивнее даже при небольших нагрузках;

• чрезмерное употребление алкоголя и курение создают лишнюю нагрузку на сердечно-сосудистую систему. К тому же курение повышает уровень клеток угарного газа в крови, вытесняя кислород, из-за дефицита которого и развивается стенокардия;

• артериальная гипертония относится скорее к способствующим факторам развития стенокардии, оказывая негативное воздействие на сердце и сосуды;

• анемия (снижение концентрации гемоглобина в крови, уменьшение эритроцитов) зачастую является следствием меньшей доставки кислорода к миокарду и способствует развитию стенокардии;

• сахарный диабет любого типа увеличивает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний в несколько раз. У большинства диабетиков, кто борется с болезнью дольше 10 лет, диагностируют атеросклероз и стенокардию;

• метаболический синдром – еще один модифицируемый фактор развития стенокардии. Сочетание ожирения, снижение чувствительности к инсулину также способствуют развитию атеросклероз.

**К немодифицируемым факторам относятся:**

• возраст – стенокардией страдают в основном люди преклонного возраста;

• наследственность – пациенты, у которых в семейной истории были случаи заболеваний сердца, в большей степени подвержены развитию стенокардии.



**Профилактика стенокардии и ишемической болезни сердца**

Сегодня не существует средства, полностью избавляющего от стенокардии. Именно поэтому на первом месте для людей, кто входит в группу риска, должна стоять профилактика развития атеросклероза. К мерам, которые могут предотвратить заболевание, относятся:

• избавление от вредных привычек. Доказано, что курение в несколько раз повышает вероятность развития инфаркта миокарда, поэтому одной из первостепенных профилактических мер должен стать отказ от этой вредной привычки. Через 5-15 лет после отказа от курения риск развития инфаркта миокарда выравнивается с теми, кто никогда не курил;

• отказ от продуктов с повышенным содержанием жиров животного происхождения и легкоусвояемых углеводов. Исключение из рациона жирных мясных блюд, консервов, жареного, сливочного масла и кондитерских изделий, сокращение дневного рациона до 2500 калорий. Также необходимо снизить потребление поваренной соли. В диете должны преобладать свежие овощи и фрукты, злаки, морская рыба;

• регулярные занятия спортом. Дозированные физические тренировки являются необходимыми для профилактики ишемической болезни сердца и стенокардии. Людям старше 40 лет, а также тем, кто страдает от лишнего веса, необходимо в день проходить 3-5 км, например, при возможности ходить на работу пешком. Рекомендованы занятия плаванием, дыхательная гимнастика;

• снижение избыточной массы тела позволяет снизить динамику роста холестерина в крови, улучшает общее самочувствие, увеличивает порог максимальной физической нагрузки.

Кроме того, необходимым профилактическим средством является лечение хронических заболеваний. Довольно часто неправильное или несвоевременное лечение такого заболевания, как сахарный диабет, заканчивается летальным исходом от инфаркта миокарда.

Важным для профилактики стенокардии является периодическое обследование сердечно-сосудистой системы у специалистов. Только грамотный специалист сможет поставить вам правильный диагноз и вовремя вмешаться в развитие заболевания.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Чеховская Г.И.