**Ишемическая болезнь сердца**

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются ведущей причиной смертности и инвалидности во всем мире. Наиболее частым проявлением сердечно-сосудистых тзаболеваний является ИБС. В Российской Федерации смертность от сердечно-сосудистых заболеваний примерно 58% от общей структуры смертности. Ежегодно от сердечно-сосудистых в нашей стране умирает более 1,2 миллиона человек. Ведущая роль в структуре смертности от сердечно-сосудистых заболеваний принадлежит *ишемической болезни сердца* (*ИБС*) – 35%. .

Общая заболеваемость сердечно-сосудистых заболеваний на 1000 населения в Кимовском районе составила 249,5 за 11 месяцев 2014год по сравнению с предыдущими годами отмечается некоторое снижение.Смертность от болезней кровообращения за 11 месяцев 2014года составила 912,68 на 100 тыс.населения,с аналогичным периодом 2013года 927,17,снижение на 2,39%. В целях улучшения качества наблюдения ,лечения больных с ИБС на 2015год Кимовской ЦРБ запланировано приобретение аппарата Холтер монитор ЭКГ , учеба врача- методике проведения ЭХОКГ.

 Памятка пациенту с ИБС

Начало формы

Ишемическая болезнь сердца (ИБС), является собирательным понятием, ибо объединяет сразу несколько заболеваний, в основе которых лежит нарушение процессов кровообращения, по коронарным (сердечным) сосудам, в результате чего происходит ишемическое поражение сердца.

[Стенокардия, ее еще называют «грудная жаба»](http://infarkty.net/view_zabolevaniya.php?id=2) – это сосудистое заболевание, которое является самым частым  проявлением  ишемической болезни сердца.

Стенокардия проявляется в виде приступа боли за грудиной**,** давящего или сжимающего характера, боль отдает в левую руку, левое плечо либо в обе руки. Как правило, приступ возникает внезапно после физической нагрузки, стресса либо после обильного приема пищи.

Продолжительность приступа от нескольких секунд  до 15 минут. Боль исчезает после прекращения нагрузки или после приема нитроглицерина.

Приступы стенокардии наиболее часто возникают во время физической нагрузки: при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице. Приступ стенокардии вынуждают человека остановиться и замереть.

Кратковременного отдыха иногда бывает достаточно для того, чтобы восстановить нормальное поступление крови к сердцу  и остановить приступ стенокардии.

Если боль сразу не проходит, нужно взять таблетку нитроглицерина под язык или впрыснуть аэрозоль нитроглицерина под язык.

В таких случаях не нужно заниматься самоанализом, прислушиваться и ждать, что будет дальше, пройдет или не пройдет?. Не давайте приступу усилиться. Чем раньше взять нитроглицерин под язык, тем быстрее прекратиться приступ и сердце не успеет повредиться ишемией.

Нитроглицерин расширяет сосуды сердца и соответственно увеличивает приток крови к сердцу. В этот момент уменьшается нагрузка на сердце.

Как правило приступ стенокардии прекращается за несколько секунд или в течении 2-3 минут после принятия нитроглицерина. Препарат не токсичный быстро разрушается в организме и выводиться с мочой.

Таким образом, нитроглицерин — наилучший препарат для оказания неотложной помощи при стенокардии. Всегда и везде держите его при себе. Не дайте стенокардии застать вас врасплох.

Стенокардия может возникать и в покое, например после принятия пищи. Вот почему людям страдающим стенокардией не следует переедать, особенно это касается  жирных блюд и мучного. По возможности нужно кушать чаще и небольшими порциями.

Если стенокардия возникает после еды примите нитроглицерин сидя. Ложиться не нужно. Если вы ляжете, усилиться нагрузка на сердце, приступ будет длиться дольше и вам будет тяжелее с ним справиться.

Когда приступ возникает во время сна приподнимитесь, сядьте в постели и опустите ноги на пол. Обычно этого достаточно для того, чтобы приступ приостановить, но если после этого боль будет продолжаться, незамедлительно примите нитроглицерин

**Принимая нитроглицерин помните!** 

* Иногда нитроглицерин вызывает головную боль — поэтому вам  не следует брать целую таблетку, лучше взять половинку или даже четверть таблетки. Для этого заранее разрежьте лезвием таблетку на четыре части. Головную боль уходит, если вместе с нитроглицерином принять 30 капель Валокордина или 100 мг Аспирина, который вам назначил ваш кардиолог (аспирин кардио, аспекард, аспетер, кардиомагнил и т. п.)
* В некоторых случаях нитроглицерин может вызвать головокружение вплоть до потери сознания. Это обусловлено его способностью расширять сосуды и снижать артериальное давление. Поэтому если у вас есть склонность к резкому снижению давления, нитроглицерин принимайте лежа, а если вы принимаете его в первый раз, тогда лучше начать с половинки таблетки.
* Если вы знаете, что та или иная нагрузка вызывает у вас приступ стенокардии (независимо от принятия всех лекарств), принимайте нитроглицерин непосредственно перед началом этой нагрузки (перед походом на базар, подъемом на лестницу, важным и долгим разговором и т. п.).
* Если возникает приступ стенокардии, который сильнее, длиться дольше обычного и не проходит через 5 минут после приема нитроглицерина, необходимо принять еще 1 таблетку, если нет эффекта в течение следующих 5 минут — примите третью таблетку нитроглицерина, 100 мг аспирина и вызывайте скорую. Можно положить горчичник на левую половину грудной клетки и приложить грелки к рукам и ногам.
* Таблетки нитроглицерина не устойчивые к внешней среде и быстро портятся. Они боятся света, тепла, воды, ветра и металлических упаковок. Меняйте упаковки нитроглицерина каждый квартал, потому как они теряют лечебный эффект и могут вызвать ощущение горечи во рту.
* Нитроглицерин в аэрозоле более стойкий и удобный в применении. Но не забывайте, что его нужно впрыскивать не в рот (на язык), а под язык.
* Если у вас нет склонности к гипотензии (резкому снижению артериального давления), то во время затяжного приступа стенокардии примите таблетку нитросорбида 10 мг, под язык. Он действует быстро, эффективно и эффект держится более длительно, но нитросорбид чаще вызывает головную боль и значительно снижает артериальное давление.
* В случаях, когда нитроглицерин снял острую боль, но тяжесть в сердце все же осталась, можно принять под язык 1/2 таблетки молсидомина (корватон, сиднофарм).

В случае частых и прогрессирующих приступов стенокардии используют средства, которые могут предупредить развитие приступа стенокардии.

Самые известные из них — нитраты.

Это изорорбида динитрат (нитроминт, изокет, кардикет, изомак, изомик и препараты депо нитроглицерина (нитронг, сустак, сустанит, тринитролонг). Действие этих лекарственные препаратов проявляется через 30  минут после принятия таблетки и длится несколько часов.

В отличие от нитроглицерина, они не могут снять приступ мгновенно и поэтому рассчитаны только на профилактику стенокардии.

Существуют нитраты длительного действия. Их лечебный эффект длиться не 4-6 часов как у нитроглицерина, а 12 часов и более.

Это очень удобно для тех, у кого частые приступы стенокардии и нитроглицерин приходится принимать до 4-5 раз в день. Это очень напрягает психологически и заставляет таскать с собой кучу лекарств.

Приняв с утра 1 таблетку нитрата длительного действия человек защищен от приступа стенокардии, как минимум на 10 часов. Это эффективно и удобно.

**Если вы принимаете нитраты помните!** 

* Первую таблетку или капсулу нужно принимать сразу после пробуждения, еще в постели. После этого полежите 20-30 минут, а затем спокойно вставайте и займитесь утренним туалетом и привычной физической нагрузкой.   Если выпить после того, как встанете с кровати, сердцу придется выдерживать нагрузку без помощи лекарств, которые еще не успели раствориться в желудке и попасть в кровь. В дальнейшем нитраты следует принимать до еды с интервалом 6 часов. Последнюю таблетку лучше принимать в постели перед сном.
* Нитраты длительного действия не следует разжевывать, их нужно глотать целыми и запивать обычной водой.
* На фоне приема нитратов у вас может возникнуть головная боль — не пугайтесь. Через несколько дней организм привыкнет к препарату и головная боль уйдет.
* В конце 5-6 часа после приема нитратов,  начинает «ныть» сердце. Причина в том, что дозы препарата длительного действия хватает на 5-6 часов, после чего сердце вынуждено работать самостоятельно без поддержки и оно таким образом дает о себе знать. Вот почему следующую таблетку нужно принять не дожидаясь ноющей боли в сердце. К примеру не через 6 часов, а через 5 часов 30 минут.
* Если вы принимаете нитраты длительное время, организм может привыкнуть и их действие со временем будет ослабевать. Чтобы избежать этого (если позволяет самочувствие) делайте перерывы в приеме. Например если у вас стенокардия возникает только при нагрузке, пропустите прием препарата на ночь. Это не означает, что нужно экономить на нитроглицерине при приступе. Речь идет о нитратах.
* Чтобы избежать привыкания к нитратам используйте следующие интервалы приема: в 7.00, в 13.00 и в 18.00. Такой режим приема предусматривает 13 часовой интервал между вечерним и утренним приемами нитросорбида и является профилактикой к привыканию нитратов.
* Иногда нитраты могут вызывать запоры, особенно у пожилых людей. В таких случаях помогут самые простые слабительные средства (кора крушины, листья сенны, бисакодил, гуталакс), питание богатое клетчаткой (капуста, свекла, яблоки, чернослив и кефир на ночь).
* Если на фоне приема нитратов длительного действия у вас возникли боли в сердце — примите под язык таблетку нитроглицерина и обязательно сообщите об этом вашему доктору. Врач подкорректирует лечение.
* Если у вас приступы стенокардии стали чаще и хуже снимаются приемом нитроглицерина — обратитесь к врачу. Это состояние называется нестабильная стенокардия и может быть предвестником инфаркта миокарда.

Кроме нитратов врачи имеют в своем арсенале другие препараты для профилактики приступов стенокардии (бета-блокаторы и препараты для снижения уровня холестерина в крови (статины)).

Заместитель гл. врача по лечебной работе Т.В. КурышеваКонец формы