

Нещо повече за стенокардията

- СИМПТОМ НА СЪРДЕЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ ▪ КАК СЕ ЛЕКУВА СТЕНОКАРДИЯТА (АНГИНА)
- ДА СЕ НАУЧИМ ДА ЖИВЕЕМ ЗДРАВΟΣЛОВНО

Какво представлява стенокардията (ангината)?

Може би Вие вече знаете за особеностите на ангината. Тя представлява усещане за болка или дискомфорт зад гръдната кост или в областта на гърдите, гърба, ръката, врата или долната челюст. Ангината е важен предупредителен сигнал, че Вашето сърце не получава достатъчно богата на кислород кръв, за да върши своята работа. Ангината не е сърдечна атака. Но тя е симптом на сърдечно заболяване, което може да доведе до сърдечен пристъп.

КАК СЕ УСЕЩА АНГИНАТА?

Вие може би смятате ангината за силна гръдна болка. Но ангината може да се усеща и като леко стомашно неразположение, а също така може да бъде усетена в различни части на горната половина на Вашето тяло. Ангинозният пристъп обикновено продължава няколко минути и почти винаги отзвучава при покой и приемане на нитроглицерин.

Ангината може да се усеща като:

- **Дискомфорт, тежест, стягане, притискане или парене зад гръдната кост или в друга област на гърдите или гърба**
- **Тежест, дискомфорт, скованост, болка или изтръпналост на едната или двете ръце или само на предмишниците**
- **Дискомфорт в областта на раменете, врата, шията или долната челюст**
- **Умора, гадене, световъртеж, недостиг на въздух или стомашно-чревно неразположение**

КОГА СЕ ПОЯВЯВА АНГИНАТА?

Ангината се появява обикновено при извършване на активна дейност, напр. при изкачване на стъпала, или при възбуждане. Когато ангинозните пристъпи започнат да се появяват по-често, стават по-продължителни или предизвикват неприятни усещания от обикновено, или са новопоявили се, говорим за **нестабилна ангина**. Появата ѝ е признак за влошаващото се състояние на Вашето сърце.

КОЯ Е ПРИЧИНАТА ЗА АНГИНАТА?

Ангината е симптом на **заболяване на артериите на сърцето (коронарните артерии)**. При това заболяване кръвоносните съдове, ко-

ито снабдяват Вашето сърце с кръв и кислород, са стеснени от отложена по вътрешността им мастна материя, наречена **атеросклеротична плака**. Недостатъчният приток на кръв и кислород към сърцето е причина за стенокардията (ангината). Вероятността за заболяване на Вашите коронарни артерии е повишена при наличие на някои рискови фактори – атеросклеротично заболяване, повишено кръвно налягане, нездравословни навици като тютюнопушене, прием на храна с високо съдържание на холестерол или недостатъчна физическа активност.

КАКВО МОЖЕМ ДА НАПРАВИМ?

Вие можете да сътрудничите на Вашия лекар за успешното лечение на ангината. Приемът на медикаменти, някои медицински процедури и промяната на начина на живот могат да предотвратят появата на ангинозните пристъпи и да предпазят Вашето сърце от влошаване на състоянието му. Най-важните стъпки, които можете да предприемете: изпълнявайте лечебните процедури, назначени от Вашия лекар, прекратете тютюнопушенето, занимавайте се редовно с физически упражнения и приемайте по-малко мазнини и сол.

Ангината и Вашето сърце

За да разберете как заболяването на коронарните артерии води до ангина, първо трябва да научите как работи Вашето сърце. Сърцето Ви е мускул, който изпомпва кръв към Вашето тяло. За да работи добре, Вашето сърце се нуждае от постоянен приток на кислород. Коронарните артерии снабдяват сърдечния мускул с богатата на кислород кръв, която му е необходима.

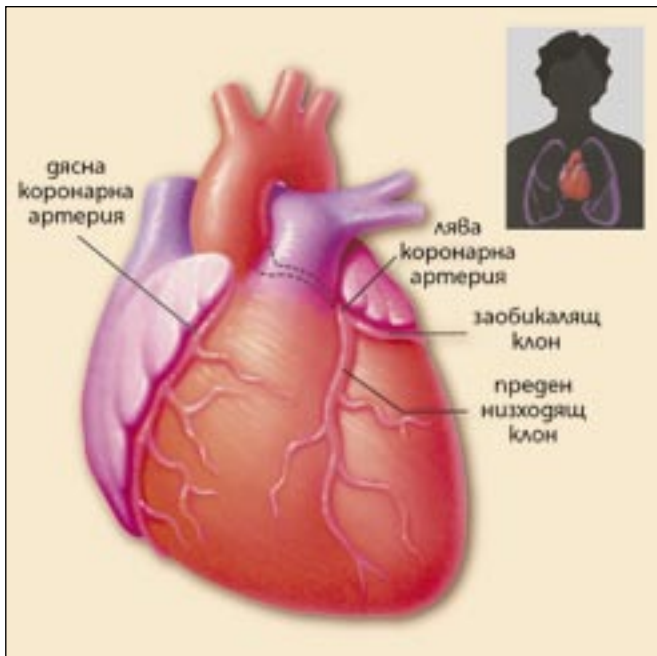
КОРОНАРНИТЕ АРТЕРИИ:

ДОСТАВКА НА КИСЛОРОД ЗА ВАШЕТО СЪРЦЕ

Коронарните артерии са кръвоносни съдове, които обгръщат повърхността на Вашето сърце. Лявата коронарна артерия се разделя на два клона: извиващ се клон и ляв преден низходящ клон. Те доставят кръв на предната, страничната лява и задната част на сърцето. Дясната коронарна артерия кръвоснабдява дясната и долната част на сърцето.

ЗДРАВИТЕ КОРОНАРНИ АРТЕРИИ

Когато вътрешният слой на артерията е



Фиг. 1. Сърцето Ви е мускул с размера на Вашия юмрук. То се разполага близо до центъра на гърдния Ви кош.

здрав и вътрешността ѝ е проходима, кръвта преминава лесно. В резултат на това сърдечният мускул получава кислорода, от който се нуждае, за да работи. При физическо натоварване сърцето Ви работи по-бързо и по-силно и се нуждае от повече кислород. Здравите артерии лесно могат да доставят по-голямо количество кръв, богата на кислород, която е необходима на сърцето Ви.

ОБРАЗУВАНЕ НА ПЛАКА

Заболяването на коронарните артерии се дължи на увреждане на артериалната стена от вредно-действащи фактори, напр. високото ниво на холестерол в кръвта или тютюнопушенето. **Атеросклеротичната плака**, изградена от мастна материя, се образува от вътрешната страна на увредената артерия. Това представлява **атеросклерозата**, понякога наричана

"Втвърдяване на артериите". Нарастването на плаката възпрепятства кръвния поток към сърцето, но често не е свързано с никакви симптоми.

АНГИНАТА

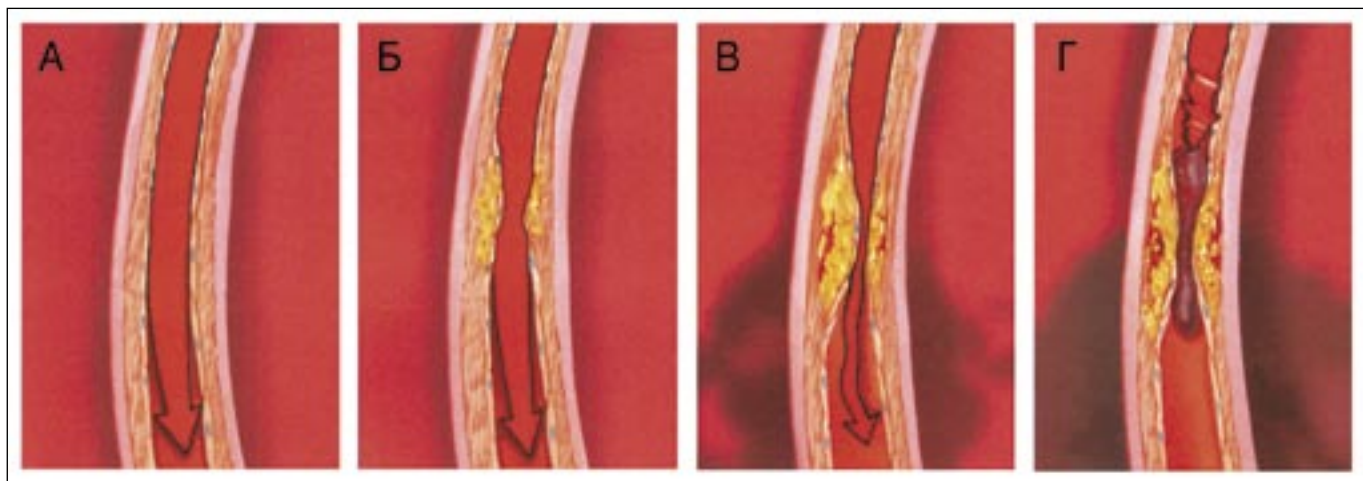
С нарастването на плаката се затруднява снабдяването на сърцето с необходимото му по-голямо количество кръв, богата на кислород, например по време на физически упражнения. Тогава Ви усещате ангината. Ангината не предизвиква трайно увреждане на сърдечния мускул.

СЪРДЕЧЕН ПРИСТЪП

Вътрешността на артерията може да бъде напълно запушена при разкъсване на плаката или при образуване на тромб в областта на плаката. Когато стане това, кръвоснабдяването се прекратява. Когато до сърдечния мускул не достига богата на кислород кръв, той се уврежда и не може да работи. Това е сърдечната атака – миокардният инфаркт. Може да усещате силен натиск или болка в областта на гърдите. **Сърдечната атака може да причини трайно увреждане на сърдечния мускул, ако не се предприемат своевременни действия.**

Диагностика на ангината

За да може да установи причината за Вашите оплаквания, Вашият лекар ще Ви попита за историята на заболяването и ще извърши физикален преглед. Може да се окаже необходимо да бъдат направени изследвания като електрокардиограма или ехокардиограма. Тези и други изследвания могат да дадат на Вашия лекар по-точна информация за състоянието на Вашето сърце и неговите коронарни артерии. Тези обичайни изследвания са относително безболезнени и могат да бъдат извършени в кабинета на Вашия лекар или в амбулаторията на болницата. При необходимост Вашият доктор може да назначи допълнителни изследвания.



Фиг. 2. Промяна на движението на кръвта в артериите, в които се развива атеросклероза

ЕЛЕКТРОКАРДИОГРАМА

Електрокардиограмата в покой (ЕКГ) записва електрическата активност на Вашето сърце по време на покой. Най-често използваната разновидност на ЕКГ за установяване на ангина е стрес-ЕКГ – запис на електрическата активност на Вашето сърце по време на физическо натоварване на бягаща пътека или неподвижен велосипед. Това изследване показва дали Вашето сърце отговаря нормално на физическото натоварване. Съществува вероятност да почувствате ангина по време на стрес-ЕКГ.

ЕХОКАРДИОГРАМА

Ехокардиограмата показва структурата и движението на сърдечния мускул. Докато Вие сте в покой, звуковете вълни се отразяват от Вашето сърце и се превръщат в изображение на екрана. Понякога с помощта на медикамент сърцето Ви може да бъде накарано да работи по-енергично. Стрес-тестът показва дали Вашето сърце работи нормално по време на натоварване и дали коронарните Ви артерии могат да осигурят необходимото му по-голямо количество кръв.

АНГИОГРАФИЯ

Ангиографията е изследване, което се извършва в болницата и позволява на лекарите чрез контрастно вещество да видят къде и как тече кръвта във Вашите коронарни артерии и да установят мястото на тяхното стеснение или запушване. Дълга, тънка тръбичка, наречена **катетър**, се въвежда в областта на слабините или ръката и се направлява до достигане на сърцето. През катетъра в сърцето се инжектира рентгеноконтрастна течност. На рентгенови снимки се изобразява вътрешността на Вашето сърце и коронарните артерии.

Лечение на ангина с медикаменти

С помощта на медикаменти може да бъде предотвратено неприятното усещане за болка, парене или дискомфорт. Един медикамент, нитроглицерин, се използва, за да облекчи ангинозния пристъп. Вашият лекар може да Ви предпише един препарат или няколко, които да бъдат приемани в комбинация.

НИТРОГЛИЦЕРИН

Нитроглицеринът и подобните на него препарати, наречени **нитрати**, предотвратяват или прекратяват ангинозния пристъп чрез повишаване на кръвоснабдяването и понижаване на натоварването на сърцето. Съществуват два вида нитроглицерин: с продължително и с бързо действие.

За облекчаване на ангинозния пристъп се използва нитроглицерин с бързо действие. Той

се приема като таблетка, която се разтваря под езика, или под формата на шпрей, който се впръсква под езика.

За предотвратяване на ангинозния пристъп се използва нитрати с продължително действие. Те се предлагат под формата на капсули или таблетки. С нитратите с продължително действие не може да се прекрати ангинозния пристъп, след като вече е започнал.

ДРУГИ МЕДИКАМЕНТИ, ПРЕДОТВРАТЯВАЩИ ПОЯВАТА НА АНГИНОЗЕН ПРИСТЪП

Бета-блокери понижават кислородните нужди на сърцето чрез забавяне на честотата на сърдечните удари, понижаване на кръвното налягане и понижаване на силата на сърдечните удари.

Калциевите антагонисти също понижават кислородните нужди на сърцето. Те отпускат и разширяват артериите и понижават кръвното налягане.

Аспиринът възпрепятства слепването на кръвните клетки върху плаката на артериалната стена. Аспиринът предотвратява образуването на тромби, но не облекчава ангина.

КАК ДА ПРЕКРАТИМ АНГИНОЗНИЯ ПРИСТЪП

За бързо облекчаване на ангина вземете нитроглицерин с бързо действие под формата на таблетка или шпрей. Едно впръскване със шпрей съответства на една таблетка под езика. Следвайте стъпките:

1. Седнете преди да вземете нитроглицерин. При приемане на медикамента може да почувствате замаяване.
2. Поставете таблетката под езика си или впръснете една доза шпрей под езика. Оставете таблетката да се разтвори напълно. (Ако гълтнете таблетката, действието ѝ не може да се прояви).
3. Изчакайте 5 минути. Ако все още имате ангинозно усещане, вземете втора таблетка или шпрей-доза нитроглицерин.
4. Изчакайте още 5 минути. Ако ангина не отзвучи, вземете трета таблетка или шпрей-доза нитроглицерин.
5. Ако ангинозният пристъп продължи повече от 15 минути и не се облекчи от три дози нитроглицерин, повикайте спешна медицинска помощ. Вероятно имате сърдечна атака.

Потърсете Вашия лекар, ако:

- Вашите ангинозни пристъпи се появяват по-често от обичайното
- Получите ангинозен пристъп при по-малко натоварване от обичайното
- Вашите ангинозни пристъпи станат по-тежки и с по-голяма продължителност от обичайното.

Медицински и хирургични процедури

Ако ангинозните пристъпи на могат да бъдат повлияни с медикаменти, Вашият лекар може да назначи инвазивна или хирургична процедура за лечение на Вашето коронарно заболяване. Чрез тези процедури може да бъде повишено количеството на кръвта и кислорода, достигащо до Вашето сърце, чрез разширяване на артериите или заобикаляне на стеснените артерии. Те налагат болничен престой. Вашият лекар ще обсъди с Вас рисковете и благоприятните ефекти на всяка от процедурите, която може да бъде назначена.

АНГИОПЛАСТИКА

Чрез ангиопластика се разширяват стеснените артерии чрез притискане на плаката към артериалната стена. Катетър с малко балонче в единия си край се въвежда през артерия в областта на слабните или ръката. Катетърът се придвижва до мястото на стеснението на сърдечната артерия. Балончето се надува и отпуска няколко пъти, за да притисне плаката към артериалната стена и да разшири артерията. След това катетърът и балонът се извеждат.

ХИРУРГИЧЕН БАЙПАС

Чрез хирургичен байпас се създава нов път за кръвния ток, заобикалящ стеснената сърдечна артерия. Кръвоносен съд от крака или гърдния кош се пришива към коронарната артерия под мястото на стеснението ѝ. Използвайки новия път, кръвта лесно достига до сърцето, заобикаляйки стеснената част на артерията.

ДРУГИ ПРОЦЕДУРИ

В някои случаи е необходимо използването на други процедури за лечение на заболяването на коронарните артерии, но те не са предназначени за всички. Стентовете са приспособления, които се поставят трайно в артерията, за да

я поддържат отворена. Атеректомията представлява процедура, при която с помощта на катетър и специално острие се отстранява плаката от артериалната стена.

Здравословна промяна на начина на живот

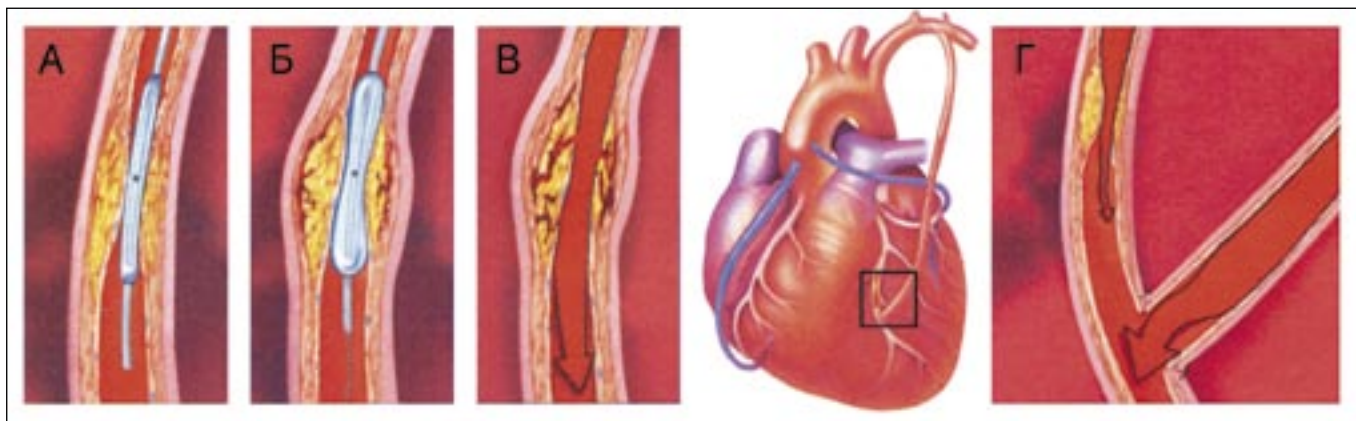
Лечението на ангина не отстранява болестта на коронарните артерии. За да подобрите състоянието си или поне да не допуснете влошаването му, е необходимо да извършите някои промени в начина си на живот. На първо място, трябва да откриете Вашите **рискови фактори** – навици и състояния, които могат да доведат до заболяване на коронарните артерии. Някои от тях, като например възрастта и фамилното предразположение, не могат да бъдат променени. Но има неща, които вие **можете** да промените. Понякога промяната в начина на живот може да бъде алтернатива на медикаментозното и хирургичното лечение.

Отказване от тютюнопушене

Ако пушите, отказването от този вреден навик е едно от най-хубавите неща, които можете да направите, за да предпазите коронарните си съдове от влошаване на състоянието им. Тютюнопушенето води до понижение на концентрацията на кислорода в кръвта за Вашето сърце, ускорява плакообразуването и повишава риска от настъпване на миокарден инфаркт. Отказването от тютюнопушенето може да отстрани тези рискове. Дори и да сте се опитвали да се откажете преди, не се предавайте. Много пушачи са се опитвали да се откажат четири или пет пъти, преди да постигнат успех.

ПЛАН

- Започнете с вземане на твърдо решение да се откажете от тютюнопушенето.
- Попитайте лекаря си за програми за отказване от тютюнопушенето или помощни сред-



Фиг. 3. А - Катетърът се въвежда в артерията. Б - Балонът притиска плаката. В - Артерията е разширена. Понякога е необходимо да се направят няколко байпаса. Г - С помощта на байпаса се заобикаля стеснената част на артерията

ства като никотинови плаки или дъвки.

- Изберете програма или ген, в който се чувствате готови да започнете. **След това откажете тютюнопушенето.**

ПОТЪРСЕТЕ ПОДКРЕПА

- Споделете с Вашите приятели и семейството си, че отказвате тютюнопушенето и им обяснете с какво те могат да Ви бъдат полезни.
- Потърсете някого, който да се откаже от тютюнопушенето заедно с Вас.
- Присъединете се към група за отказване от тютюнопушене.
- Прекарвайте повече време с приятели-непушачи.
- Отбележете си всички причини, поради които се отказвате от тютюнопушенето, и ги прочитайте всеки път, когато усетите необходимостта да пушите.

НЕ СЕ ПРЕДАВАЙТЕ

- Бъдете постоянни. Отказването от тютюнопушенето изисква време и решителност.
- Избягвайте места, на които се пуши.
- Определете ежедневните си занимания, които Ви подтикват да запалите цигара. След това ги променете, ако е възможно.
- Снабдете се с дъвка без захар или твърди бонбони за моментите, в които ще Ви се струва, че се нуждаете от цигара.

Яжте храна, здравословна за Вашето сърце

Промяната на начина на хранене може да намали значимостта на много от Вашите риско-

вите фактори – нивото на холестерола в кръвта, кръвното налягане и теглото Ви. Вашата диета не трябва да бъде лека и отегчителна, за да бъде здравословна. Достатъчно е да приемате по-малко мазнини и сол и да се храните с повече влакнести храни. Здравословният начин на хранене може да се отрази благоприятно на цялото Ви семейство.

ПО-МАЛКО МАЗНИНИ

- Приемайте по-малко мазнини с месото и повече риба
- Избягвайте маслото и свинската мас и използвайте по-малко маргарин
- Ограничете количеството на пълномаслени продукти като сирене, сладолед и пълномаслено мляко
- Купете си готварска книга за здравословно хранене и опитайте някоя нова, с ниско съдържание на мазнини рецепта

ПО-МАЛКО СОЛ

- Не прибавяйте сол на ястията по време на готвене и не оставайте солницата на масата
- Не употребявайте много солени храни като соев сос, хлебна сода и осолени печени семки или ядки
- Вместо сол използвайте подправки и ароматни продукти като лимон, чесън, лук

ПОВЕЧЕ ВЛАКНЕНИ ХРАНИ

- Консумирайте пресни плодове и зеленчуци
- Добавете към диетата си овес, пълнозърнест ориз и трици
- Бобовите растения и картофите са отлични

Моите рискови фактори:	Какво мога да направя:
<ul style="list-style-type: none"> • Тютюнопушене Тютюнопушенето понижава съдържанието на кислород в кръвта Ви и ускорява нарастването на плаката 	Отказване от тютюнопушене
<ul style="list-style-type: none"> • Високо кръвно налягане Сърцето Ви работи по-енергично, за да изпомпва същото количество кръв, натоварвайки артериите и улеснявайки плакообразуването 	Отказване от тютюнопушене Хранене със здравословна храна Физически упражнения за здраво сърце
<ul style="list-style-type: none"> • Високо ниво на холестерол в кръвта Холестеролът е восъкоподобно вещество, което се намира във Вашата кръв. Повишеното количество на холестерола в кръвта може да доведе до стеснение на Вашите артерии 	Хранене със здравословна храна Физически упражнения за здраво сърце
<ul style="list-style-type: none"> • Недостатъчна физическа активност Ако правите малко или не правите физически упражнения, при Вас съществува повишена вероятност за възникване на сърдечни заболявания 	Физически упражнения за здраво сърце
<ul style="list-style-type: none"> • Наднормено тегло Ако теглото Ви е наднормено, сърцето Ви работи с по-голяма сила, за да изпомпва кръвта в тялото Ви 	Хранене със здравословна храна Физически упражнения за здраво сърце
<ul style="list-style-type: none"> • Стрес Когато сте под въздействие на стрес, сърцето Ви работи по-бързо и кръвното налягане се повишава 	Физически упражнения за здраво сърце
<ul style="list-style-type: none"> • Диабет Диабетът може да увреди кръвоносните Ви съдове и да повиши нивото на холестерола в кръвта Ви 	Хранене със здравословна храна Физически упражнения за здраво сърце

източници на влакна

- Когато приемате по-голямо количество влакнести храни, е необходимо да приемате и повече течности, за да предотвратите запек

Физически упражнения за здраво сърце

Като всеки мускул, сърцето ще изпълнява работата си по-добре при системно физическо натоварване. Физическата активност също така понижава стреса, понижава нивото на холестерола в кръвта, подпомага контрола на диабета и спомага за загуба на тегло. Преди да започнете, обсъдете Вашата програма за упражнения с Вашия лекар, за да сте сигурни, че тя е подходяща за Вас.

ИЗБЕРЕТЕ АЕРОБНА АКТИВНОСТ

Изберете непрекъсната активност, при която сърцето и белите Ви дробове ще работят по-енергично, отколкото при покой или нормално ходене. Аеробните упражнения ще подобрят използването на кислорода от Вашето сърце и другите Ви мускули. Направете упражнението забавно преживяване с Ваш приятел и изберете това, което Ви е приятно. Ето няколко идеи:

- Ходене
- Плуване
- Колоездене
- Изкачване на стъпала
- Танци

РЕДОВНИ УПРАЖНЕНИЯ

Ако досега не сте правили упражнения редовно, започнете бавно.

- Започнете с упражнения три пъти седмично с продължителност пет до десет минути
- Когато се почувствате комфортно, прибавяйте по пет минути всяка седмица
- Бавно уължаване на продължителността на упражненията три или четири пъти седмично за 20 до 40 минути
- Бъдете сигурни, че носите със себе си нитроглицерин по време на упражненията
- Ако получите ангинозен пристъп по време на упражнение, прекратете го, вземете нитроглицерин и се обадете на Вашия лекар

Да живеем добре въпреки ангината

Вие познавате Вашите рискови фактори и вече знаете как да ги ограничите. Време е да направим план за здравословен начин на живот и да го приведем в действие. Това е най-доброто нещо, което можете да направите за сърцето си и за хората, които Ви обичат.

ЗАПОЧВАМЕ!

Не се опитвайте да направите твърде много промени наведнъж. Първо изберете една малка промяна, която можете да извършите лесно. Прегледайте този примерен план, който ще Ви даде идеи, и след това попълнете Вашия собствен план под него.

ПРИМЕРЕН ПЛАН

Моята първа цел: Да заместя мазните ястия с риба или постно пилешко месо три пъти седмично

Моята първа стъпка: Да купя риба и пиле

Моята втора стъпка: Да ги приготвя по рецепта с ниско мастно съдържание

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

- Приемайте медикаментите си според предписанието
- Използвайте нитроглицерин при първия признак на ангина
- Установете рисковите си фактори и се опитайте да ги промените
- Осигурете си подкрепата на Вашето семейство, приятели и лекуващия Ви екип при извършване на здравословните промени
- Потърсете Вашия лекар веднага, щом забележите някакви промени в начина на поява, честота или интензитета на ангината

Потърсете подкрепа

Вие не трябва да се справяте с ангината сами. Потърсете сътрудничеството на Вашето семейство и приятели при здравословната промяна на Вашия живот.

Поинтересувайте се дали във Вашето населено място има групи за отказване от тютюнопушенето, за здравословни тренировки и здравословно хранене.