

ГЛАВНОЕ – ПРОФИЛАКТИКА

Наступает уже настоящая осень, с дождями и холодами, и следует подумать о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Да-да, сердечно-сосудистых. Потому что о профилактике простудных заболеваний, или острых респираторных вирусных инфекций вспоминают все и обязательно. Точнее, чаще всего не вспоминают, а воспринимают их, как должное. Это тоже неправильно, но такая привычка складывается годами и десятилетиями: раз холодно, значит, человек может простудиться. Об этом заблуждении мы поговорим в следующий раз, а сейчас вернемся к болезням системы кровообращения (БСК), и самому опасному из них - острому инфаркту миокарда (ОИМ). Как реагируют люди, перенесшие инфаркт, на осеннее изменение погоды?

Опыт показывает, что реакция есть. У больных, перенесших ОИМ, или страдающих стенокардией, при выходе на улицу из теплого помещения на холоде может возникнуть сосудистый спазм. Как это проявляется? Человек вдыхает холодный воздух, и у него возникает чувство нехватки воздуха, внезапная одышка, боли за грудиной, в области сердца. Особенно это касается курильщиков. Есть такой парадоксальный стереотип у никотинзависимых людей: выходя на улицу, особенно, из душного помещения, вместо того, чтобы компенсировать накопившуюся там гипоксию, люди немедленно достают сигарету, и... Надо сказать, что это в любое время года отнюдь не здорово, но при низкой температуре, которая сама по себе способна спровоцировать спазм сосудов, никотин усилит его многократно. Это и создаёт реальный риск немедленного сердечного приступа.

Объективно в подобные моменты повышается артериальное давление, возрастает частота сердечных сокращений, что и запускает патологическую цепочку, приводящую к увеличению потребности миокарда в кислороде, вследствие выполнения сердцем повышенной работы. Клетки сердечной мышцы начинают ощущать кислородное голодание (гипоксию), что воспринимается человеком в виде описанных выше симптомов.

Особенно опасным симптомом является, конечно, боль. В зависимости от того, какой участок миокарда больше всего страдает от гипоксии, боли могут иметь различную локализацию. Наиболее частый вариант – боль, ощущение дискомфорта, жжения за грудиной. Хронические больные отличают ишемические (то есть, связанные с гипоксией) боли от других, например остеохондрозных. А человек, впервые испытавший приступ стенокардии, может насторожиться, ощутив связанное с ними чувство страха. То есть, впервые возникший приступ стенокардии и будет ощущаться, как что-то неизвестное и угрожающее. И это имеет позитивный смысл, так как заставляет человека обратиться за медицинской помощью. Другая локализация ишемических болей, которая должна вызвать настороженность, - это боли в левой стороне груди, левом и правом плече, в верхней части живота, ощущение неловкости в горле, неприятных ощущений в нижней челюсти. К сожалению, люди могут не воспринять это, как угрожающее жизни состояние, не говоря уже о том, что бывают безболевые формы острого инфаркта миокарда.

Другие симптомы, на которые тоже следует обратить внимание, - это дискомфорт при дыхании, одышка, чувство нехватки воздуха. Часто больные описывают эти ощущения следующим образом: тяжело идти, хочется остановиться... Что-то мешает вдохнуть... Возникает какой-то комок в горле...

Иногда прекращение физической нагрузки, курения, перемещение в теплое помещение, прием нитроглицерина, или других препаратов, назначенных именно этому больному, способствуют прекращению приступа через 3-5 минут. Иногда – нет. Так что же делать?

На этот вопрос ответила главный внештатный специалист – кардиолог ГУЗ г. Ростова-на-Дону, заведующая первым кардиологическим отделением МБУЗ «ГБСМП г. Ростова-на-Дону», д.м.н. Рита Анатольевна Гридасова. Ответ на вопрос: что делать больному с заболеванием системы кровообращения (БСК) в холодное время года, был краток: то же, что и в любое другое. То есть, строго выполнять назначения врача-кардиолога, или, если кардиолога нет, - участкового терапевта. Но это в том случае, если назначения есть. Если же приступ стенокардии возник в первый раз, следует максимально серьезно отнестись к этому явлению, и немедленно обратиться за экстренной медицинской помощью. Если приступ миновал, всё равно необходимо обратиться в медицинское учреждение с целью обследования, постановки диагноза, назначения лечения.

Рита Анатольевна напомнила, что есть факторы риска, которые мы не можем изменить, например, возраст и пол, а есть те, на которые вполне можно воздействовать. Риск возникновения стенокардии резко увеличивается у мужчин после 45 и у женщин после 55 лет. Разумеется, это не значит, что стенокардия не может возникнуть в более молодом возрасте, поэтому необходимо уменьшить факторы риска, на которые мы можем воздействовать.

- контролировать и при необходимости корректировать артериальное давление;
- проходить электрокардиографическое исследование не реже 1 раза в 3 месяца, при наличии болезненных симптомов – немедленно;
- регулировать физическую нагрузку, прекращая ее при появлении симптомов стенокардии;
- избегать гиподинамии, переедания, употребления продуктов, противопоказанных при БСК, приема алкоголя, курения.
- строго соблюдать назначения врача-кардиолога, всегда иметь с собой лекарственные препараты, принимаемые постоянно, и таблетки, или спрей нитроглицерина.
- при появлении болезненных симптомов необходимо положить таблетку нитроглицерина под язык, или воспользоваться спреем.
- если болевой приступ не снимается приемом 3-х таблеток нитроглицерина в течение 15 минут, необходимо вызвать «скорую помощь». До приезда «скорой» принять таблетку аспирина, запив достаточным количеством воды.

Р.А. Гридасова ответила и на вопрос, как уменьшить риск возникновения приступа стенокардии в холодные сезоны года.

- оценить свое состояние перед выходом на улицу из теплого помещения (измерить артериальное давление, посчитать частоту сердечных сокращений, принять все назначенные препараты);
- если нет острой необходимости, в пожилом возрасте лучше воздержаться от резкого перепада температур;
- если выход на холодную улицу необходим, следует постепенно адаптироваться к изменению температуры, а не выходить из перегретого помещения на мороз, или в атмосферу высокой влажности;

- оказавшись на улице, делать неглубокие вдохи, избегая большого объема холодного воздуха;

- движения должны быть плавными, с постепенным наращиванием скорости передвижения;

- вес переносимого груза не более 5 кг.

Конечно же, двигательная активность так же необходима, как и прием лекарств, и при соблюдении несложных правил, прогулка по осеннему парку, или первому снегу доставить вам удовольствие и прибавит здоровья. Ведь у природы, как известно, нет плохой погоды.

А.В. Редькин, Р.А. Гридасова, Е.Г. Спиглазова