

Звужена вінцева артерія

В основі ішемічної хвороби серця (ІХС) лежить порушення кровоплину в коронарних судинах, що призводить до недостатнього кровопостачання серцевого м'яза. Переважно ішемічна хвороба серця зумовлюється атеросклерозом. Внаслідок появи атеросклеротичної бляшки просвіт судини звужується. Слід відзначити, що атеросклероз може розвинутися не тільки в коронарних, але й в будь-яких інших судинах людського організму.

Найчастішою причиною розвитку інфаркту міокарда є ішемічна хвороба серця (ІХС). При цьому у місці розриву атеросклеротичної бляшки утворюється тромб (кров'яний згусток), що повністю перекриває просвіт судини. Внаслідок раптового припинення кровопостачання серцевого м'яза в зоні ураженої артерії гинуть (некротизуються) його окремі ділянки. У таких випадках лікарі діагностують інфаркт міокарда.

Іноді бувають ситуації, коли у хворого до розвитку інфаркту не було жодних проблем зі здоров'ям, ніяких скарг. Як пояснити таку ситуацію? Мусимо зазначити, що людина починає відчувати за грудиною болі (стенокардію) переважно тоді, коли перекрито більше половини просвіту судини. Саме за таких умов розвивається недостатність кровоплину в коронарних артеріях і починають з'являтися болі чи дискомфорт у грудній клітці під час фізичного навантаження. Вони можуть іррадіювати (проводитися) у ліву руку, спину, шию чи щелепу. Інколи єдиною ознакою недостатності коронарного кровоплину може бути відчуття браку повітря при ходінні, що примушує зупинятися. У разі прогресування звуження просвіту артерій інтенсивність перерахованих вище симптомів починає наростати. Хворий відзначає зменшення толерантності (витривалості) до фізичних навантажень. У такій ситуації діагностують стенокардію напруження, яка є одним з основних проявів ішемічної хвороби серця (стенокардії). У разі значного звуження коронарних артерій болі за грудиною та відчуття страху, браку повітря і холодний піт можуть з'являтися і у спокої. Тоді мова йде про стенокардію спокою і ще більшу загрозу інфаркту міокарда.



нормальна артерія

фіброзна бляшка

розрив бляшки

Послідовність змін судини, що призводять до інфаркту міокарда.

Пам'ятайте! Інфаркт міокарда не може розвинутися без причин. Йому обов'язково передують

зміни в коронарних артеріях. У людей, які перенесли інфаркт міокарда, атеросклеротичні зміни є і в інших коронарних судинах. Така ситуація пояснює потребу тривалого лікування, яке допоможе уникнути розвитку повторних

інфарктів міокарда та серцевої недостатності, життєво небезпечних аритмій і раптової смерті.

ФАКТОРИ РИЗИКУ

Відомо, що найкращий спосіб запобігти розвитку будь-якої хвороби полягає в ліквідації її причини.

Загалом усі факторичинники ризику поділяються на дві групи:

- ті, на які ми не можемо впливати (не модифіковані)
- і ті, на які ми можемо впливати (модифіковані).

Немодифіковані фактори ризику

Стать – дуже важливий не модифікований фактор ризику захворювань серця та судин. У молодому та середньому віці інфаркт міокарда значно частіше розвивається у чоловіків. В міру старіння зростає вірогідність цього захворювання у жінок. Вони починають хворіти після менопаузи, оскільки зменшується вивільнення жіночих статевих гормонів (естрогенів), що захищають судини від розвитку атеросклерозу. У віці 65-84 років частота захворювань серцево-судинної системи серед чоловіків і жінок є майже однаковою.

Вік є наступним немодифікованим фактором ризику. Чим старшою є людина, тим більшою є загроза виникнення захворювання серцево-судинної системи.

Минають роки, ми старіємо і наше серце стає більш вразливим. Його стінки потовщуються, м'яз не може повністю розслабитися, знижується скоротлива здатність серця. Водночас спостерігається зниження еластичності та ущільнення стінки судин. Саме тому хвороби серцево-судинної системи (ішемічна хвороба серця, артеріальна гіпертензія, порушення ритму) частіше зустрічаються в осіб старшого віку.

Пам'ятайте! Багато проблем зі здоров'ям у старшому віці можна уникнути за умови дотримання раціонального харчування та здорового способу життя.

Дослідження показали, що в осіб старшого віку, які регулярно виконують фізичні вправи, ризик смерті з причини серцевих захворювань значно менший порівняно з особами, які ведуть малорухливий спосіб життя.

Пам'ятайте! Ніколи не пізно змінити свій спосіб життя на більш здоровий.

Обтяжена спадковість - ще один важливий немодифікований фактор ризику.

Лікарі вже давно помітили, що певні види хвороб, у тому числі і серцево-судинні, носять сімейний характер. Іншими словами, проблема виникає ще задовго до народження людини.

Чим більше факторів ризику Ви маєте, тим вищі у Вас шанси захворіти. Але, зазвичай, наявність перерахованих вище немодифікованих чинників ризику є недостатньою для розвитку інфаркту міокарда. Як правило,

безпосередньою причиною хвороби є дія якогось із модифікованих факторів. На щастя, на ці чинники ми можемо впливати. Уникаючи їх ми значно знижуємо ризик розвитку захворювання. Завжди пам'ятайте про це!

Модифіковані фактори ризику

Avoid bad habits...



Тільки не куріть!

Одне з провідних місць серед модифікованих факторів ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи, і не лише її, займає *куріння*. До захворювань, які воно зумовлює, належать інфаркт міокарда, артеріальна гіпертензія, різні види раку, більшість хронічних захворювань легень, порушення обміну речовин, імпотенція тощо.

Небезпечним є також і пасивне куріння. Пасивний курець у середньому за день вдихає кількість диму, рівну викуреним одній чи двом сигаретам. Існують дані, згідно яких пасивне куріння щороку забирає життя 50 тисяч людей зі серцево-судинними захворюваннями і 5 тисяч – через рак легень.

На сьогодні відомо, що нікотин не є єдиною шкідливою речовиною, яка поступає в наш організм з тютюновим димом. Надзвичайно небезпечними є і важкі метали (хром, нікель, свинець та інші), які містяться в димі. Вони здатні накопичуватися у Вашому організмі і практично не виводяться з нього. Важкі метали є в усіх видах цигарок («легких» чи «важких»), незалежно від фірми виробника. Крім цього, тютюновий дим містить чадний газ, що погіршує транспорт кисню кров'ю.

Нині весь світ вважає куріння непристойною, згубною для здоров'я справою. Куріння прирівнюють до таких захворювань, як наркоманія та алкоголізм. Але на відміну від останніх, курці можуть подолати свою шкідливу звичку без допомоги медицини. Звичайно, за умови, якщо вони цього справді прагнуть.

Чи шкідливий алкоголь?

Результати ряду досліджень стверджують, що споживання малих доз алкоголю пов'язане зі зниженням частоти виникнення інфаркту міокарда та атеросклерозу. Проте залишається нез'ясованим той факт, чи це є чинник, який

працює самостійно, чи він діє в парі з іншими, що знижують частоту серцево-судинних захворювань.

Відомо, що червоне вино не тільки зумовлює незначне зростання ліпопротеїдів високої щільності («добрих» жирів), але й містить поліфеноли - речовини, які мають протиатеросклеротичну дію. Тому вживання невеликої кількості червоного вина (не більше одного келиха за добу) може корисно впливати на серце та судини.

Малою дозою алкоголю на добу вважається : для чоловіків - 500мл пива або 250 мл сухого вина, або 60 мл горілки; для жінок – удвічі менше. Споживання алкоголю в більшій кількості є небезпечним для здоров'я, оскільки збільшується ризик розвитку захворювань серця, гіпертонічної хвороби, інсульту, ушкоджується печінка тощо.

У чому небезпека гіпертонічної хвороби?

Неконтрольовані підвищення артеріального тиску є надзвичайно небезпечними. Вони несуть загрозу виникнення інфаркту міокарда та інсульту, а також сприяють прогресуванню серцевої недостатності.

Гіпертонічна хвороба є одним із найпоширеніших захворювань цивілізації. Зазвичай її виявляють випадково. Підвищення тиску часто не супроводжується жодними скаргами, або вони є неспецифічними: біль голови, неспокій, втомлюваність. Тому протягом довгого часу людина може і не здогадуватися про наявність у неї артеріальної гіпертензії.

Звідки ж береться підвищений артеріальний тиск? Його виникненню сприяє ряд чинників, а саме: надмірна маса тіла, зловживання алкоголем, мала фізична активність, неправильне харчування, стреси, побічна дія ліків, спадкова схильність. Вчасне виявлення артеріальної гіпертензії та своєчасний початок лікування - шанс зберегти добрий стан здоров'я і повноцінне життя.

Рівень тиску тісно пов'язаний з масою тіла. Багато хворих на артеріальну гіпертензію страждають ожирінням. Для нормалізації тиску їм інколи достатньо лише схуднути.

Підвищенню артеріального тиску сприяє кухонна сіль. Тому намагайтеся не досоловати їжу, не вживайте маринадів, консервованих продуктів та копченостей. У вказаних продуктах міститься до 90% прихованої солі, яку ми їмо.

Цукровий діабет - наш таємний ворог

Цукровий діабет – це хвороба, в основі якої лежить порушення обміну речовин в організмі людини. Найхарактернішою ознакою цього захворювання є підвищення вмісту глюкози (цукру) у крові.

Цукровий діабет – захворювання, яке зазвичай розвивається поступово.

Пам'ятайте! Особливо небезпечний діабет своїми ускладненнями. До найнебезпечніших з них належить розвиток атеросклеротичних змін у судинах, які зумовлюють ішемічну хворобу серця, інсульт, гангрену ніг. Цукровий діабет може призвести до ниркової недостатності, сліпоти і необхідності ампутувати кінцівку.

Пам'ятайте! Цукровий діабет можна запідозрити у разі появи таких скарг:

- Сильна спрага.
- Часте сечовиділення.
- Посилене відчуття голоду.
- Різке схуднення без видимої причини.
- Загальна слабкість.
- Сонливість.
- Нудота і блювота.
- Дратівливість.
- Дихання з солодкавим (іноді кислим) запахом. можливий запах ацетону.
- Зниження зору, двоїння предметів, відчуття туману перед очима.

Якщо Ви запідозрите наявність у себе цукрового діабету, треба:

- Як найшвидше звернутися до лікаря.
- Дотримуватись дієти. Виключити з харчування цукор, мед, варення, печиво, цукерки, морозиво та інші солодощі. Ці продукти містять цукор, що швидко всмоктується, і призводить до значного зростання глюкози у крові. В раціоні повинні переважати фрукти, овочі та рослинні жири (олії). Порції повинні бути невеликими, але харчуватися треба часто.
- Уникати гіподинамії і використовувати кожну можливість рухатися, адже це є важливим елементом Вашого лікування. Коли Ви щось робите, глюкоза у крові перетворюється на енергію, таким чином її рівень зменшується.
- Не курити.
- Не зловживайте алкогольними напоями.

Ожиріння – шлях до хворого серця

Нормальна маса тіла є важливим чинником, що зумовлює добрий загальний стан здоров'я. Навіть незначна надмірна маса збільшує ризик розвитку захворювань серця.

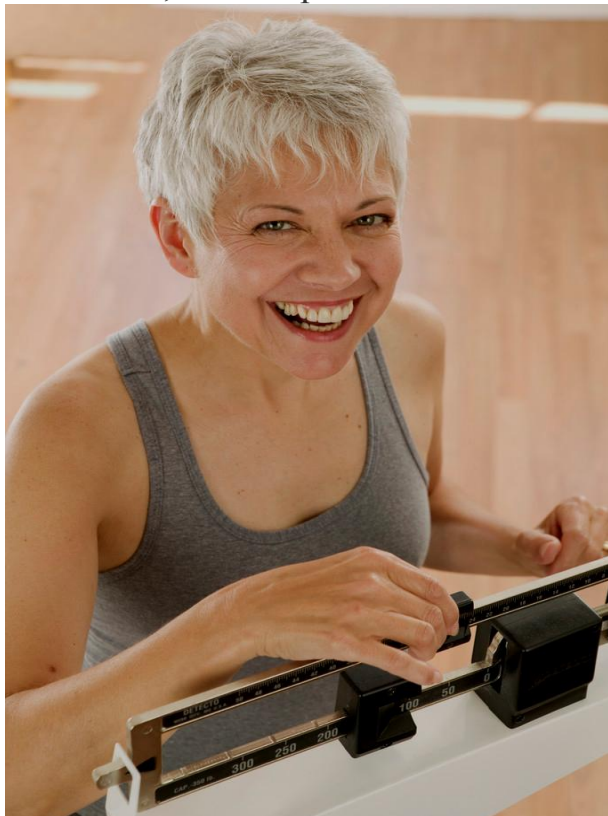
Причин надмірної маси тіла є багато, але найчастіше в цьому винні ми самі. Протягом останніх десятиліть значно зросло споживання жирів та цукру, що є прямою дорогою до ожиріння. Наші пращури їли лише натуральні продукти з великою кількістю клітковини і мали значно менше проблем із зайвою масою. Ми ж дедалі частіше споживаємо висококалорійні напівфабрикати.

Пам'ятайте! Важливе значення має не тільки склад їжі, але й характер харчування. Ми їмо нерегулярно, великими порціями, часто всього один – два рази на день.

Механізм розвитку ожиріння дуже простий. Після їди глюкоза та жири, що знаходились у спожитих продуктах, через кров надходять у жирові клітини. Там вони перетворюються в жир, який є одним із основних джерел енергії в

нашому організмі. Частина жиру, яка непотрібна на даний момент, відкладається про запас у жировій клітковині, яка є в кожного, але кількість її різна. Коли ми багато їмо і мало рухаємося, тоді жиру накопичується чимраз більше. Як наслідок збільшується маса нашого тіла.

Пам'ятайте! Коли ми товстішаємо, збільшується кількість жирових клітин, але, коли ми втрачаємо масу, їхня кількість не змінюється, і вони будуть терпеливо чекати, доки ми знову перестанемо дотримуватись дієти. Тому варто зрозуміти, що зменшення маси тіла можна досягнути і утримати лише тоді, коли кардинально змінити стиль життя і харчування.



Існує багато дієт, які обіцяють швидке зменшення маси тіла. Кожна з них має різну ефективність. Однак пам'ятайте, що втратити масу тіла треба поступово (не більше 1 кг на тиждень). За умови швидкої втрати Вам буде надзвичайно складно її втримати.

Найкращим шляхом для зменшення маси є поступове обмеження харчового раціону і активний руховий режим. Не живіть за принципом: «Що б ще з'їсти, щоб схуднути». Народна мудрість говорить : “Не треба жити, щоб їсти, а треба їсти, щоб жити”.

Звичайно, це лише один із методів нормалізації маси тіла. Можливо, для Вас кращими будуть інші. Сьогодні існує багато літератури, присвяченої проблемам схуднення. Оберіть оптимальний для себе метод, адже головним у даному випадку є результат.

Пам'ятайте! Зниження маси тіла на 10 % зменшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань на 20 %.

Підвищення рівня холестерину у крові

Холестерин – це жироподібна речовина, що життєво необхідна людині. Він входить до складу оболонки (мембрани) усіх клітин організму. Багато

холестерину містить нервова тканина. Він є джерелом для утворення багатьох гормонів. Для всіх цих потреб в організмі утворюється більш ніж достатньо холестерину. Однак, людина ще споживає його з їжею і часто в досить великій кількості. Основним джерелом цієї речовини служать жирні тваринні продукти. За умови їх значного вмісту в раціоні харчування збільшується концентрація холестерину у крові і він з необхідного для організму людини друга перетворюється в смертельного ворога.

Проте не весь холестерин крові небезпечний. Прийнято говорити про так званій "добрий" і "поганий" холестерини. Однак як речовина він весь однаковий, просто перебуває у крові в різних сполуках з іншими жировими та білковими речовинами, що називаються ліпопротеїдами. Одні з них (ліпопротеїди низької щільності) несуть холестерин із кров'ю в периферичні тканини з печінки, де він синтезується. Якщо цих сполук утвориться занадто багато або порушується їхній розпад, у крові зростає концентрація холестерину. І тоді ліпопротеїди низької щільності можна назвати "поганими". Справа в тому, що холестерин проникає у стінку кровоносних судин. Там він накопичується в атеросклеротичній бляшці, яка звужує просвіт судини й утруднює плин крові.

На щастя, рівень холестерину у крові можна знизити. Для цього намагайтеся змінити свій спосіб життя: більше рухайтесь, відмовтеся від куріння, дотримуйтеся низькокалорійної дієти.

Основою всіх дієт, що сприяють зниженню холестерину, є зменшення споживання жирів тваринного походження (жирне м'ясо, субпродукти, вершкове масло, жирні молочні продукти, жирні сорти сиру, здобна випічка тощо). Замініть більшість тваринних жирів рослинними оліями: соняшниковою, маслиною, кукурудзяною. З маргаринів вибирайте тільки м'які сорти (у баночках, а не в пачках). У помірній кількості дозволяються молочні продукти зі зниженим вмістом жиру, нежирні сири (не більш 30% жирності), пісне м'ясо, випічка на рослинних жирах чи м'яких маргаринах, смажена риба, смажена на рослинних жирах картопля.

Яйця дозволяється вживати тільки у вареному вигляді і не більше двох на тиждень.

Частіше використовуйте у своєму раціоні продукти зі зниженим вмістом жиру і холестерину: хліб з борошна грубого помолу, каші, макаронні вироби, знежирені молочні продукти, всілякі овочеві страви і фрукти.

З м'ясних продуктів слід віддати перевагу курятині, індичатині, телятині. Причому з птиці до її приготування треба видаляти жир і шкіру. Рекомендуємо збільшити споживання риби, особливо морської.

Якщо ви любите десерти, віддайте перевагу тим, які не містять жиру, вершків і цукру. Найкращим є фруктовий десерт.

Зверніть особливу увагу на регулярне споживання продуктів, що знижують рівень холестерину в організмі і збільшують його виведення. Вони містять розчинну клітковину і при варінні утворюють желеподібну масу. Це вівсяні пластівці (геркулес), яблука, сливи, різні ягоди. Регулярно вживайте бобові продукти (квасоля, горох).

Під час приготування їжі уникайте смаження, частіше відварюйте, тушуйте, запікайте. Використовуйте посуд зі спеціальним покриттям, що не вимагає додавання жиру під час приготування їжі.

За умови ретельного дотримання такої дієти можна досягти зниження рівня холестерину у крові на 5-10%.

Якщо дотримання дієти протягом 6-8 тиж не призведе до бажаного зниження рівня загального холестерину крові (менше 5 ммоль/л), а ризик розвитку захворювань, викликаних атеросклерозом, залишається високим, то лікар може запропонувати вам ліки, що знижують холестерин. Таких препаратів зараз багато. Однак пам'ятайте, що не можна займатися самолікуванням, наслуховавшись реклам про чудодійні і безпечні харчові добавки. Порадьтеся з лікарем, адже серед харчових додаток ефективними є лише ті, що містять компоненти їжі, які впливають на вміст холестерину (наприклад, препарати розчинної клітковини), однак їхня ефективність є нижчою, аніж добре налагодженої дієти. Харчові добавки лише можуть доповнити адекватно підібране харчування.

Серед медикаментів, що використовуються для зниження рівня холестерину у крові, на особливу увагу заслуговують статини. Ці препарати в звичайних дозах знижують холестерин на 20-40%. Але не лише це спонукає лікарів призначати статини. Нині на підставі серйозних наукових досліджень доведено, що ці ліки не лише знижують холестерин крові, але й покращують перебіг атеросклерозу, зменшують смертність від серцево-судинних захворювань і загальну смертність. За допомогою спеціальних досліджень судин серця було показано, що лікування статинами сповільнює ріст атеросклеротичних бляшок і навіть зумовлює їх зворотній розвиток (зменшення).

Кардіологи всього світу дотримуються думки про те, що кожна людина після 32 років повинна знати свій рівень холестерину у крові (зробити лабораторний аналіз крові). Якщо холестерин підвищений, існує небезпека розвитку атеросклерозу і важких серцево-судинних захворювань.

Табл.2. Рекомендовані показники ліпідів крові

Ліпіди	Рекомендовані значення
Загальний холестерин	менше 5 ммоль/л
Тригліцериди	менше 1,7 ммоль/л
Холестерин ліпопротеїдів високої щільності	більше 1 ммоль/л
Холестерин ліпопротеїдів низької щільності	менше 3 ммоль/л

Стрес

Стрес – це реакція організму на оточення. Він є свідомою, емоційною або фізіологічною реакцією людини на подразники, труднощі та небезпеку, що є у нашому житті.

Стрес викликає в нашому організмі багато змін. Протягом кількох секунд він здатен активізувати нашу нервову систему і зумовити викид гормонів надниркових залоз (в основному адреналіну), що автоматично готують організм до втечі або боротьби. Це проявляється прискоренням серцебиття, підвищенням артеріального тиску, збільшенням здатності крові до утворення тромбів - все це сприяє виникненню захворювань серця, а особливо інфаркту.

Якщо нам не вдається зняти напругу, організм виснажується і проявляється руйнівна дія стресу. Перший свій удар він наносить по найбільш вразливих наших органах – зокрема по серцю.

ПЕРШІ ПРОЯВИ ІНФАРКТУ МІОКАРДА

Вміння розпізнати перші ознаки інфаркту міокарда можуть стати у пригоді не лише Вам самим, але й людям, які живуть поруч.

Хворих, у яких розвинувся інфаркт міокарда, зазвичай найбільше турбує сильний біль за грудиною, який носить пекучий або стискаючий характер. Біль найчастіше проводиться (іррадіює) в ліву руку, плече, нижню щелепу. Проте доволі часто зустрічаються атипові (незвичні) варіанти хвороби, коли відзначається біль у верхній частині живота, нижній щелепі або лівому плечі. Найнебезпечнішою є безбольова форма інфаркту міокарда, при якій біль відсутній.

Необхідно знати, що у разі розвитку інфаркту міокарда болі характеризуються значною тривалістю (понад 20хв) і застосування нітрогліцерину суттєвого полегшення не приносить. У такому випадку часто спостерігаються відчуття браку повітря (задишка), холодний піт, слабкість, ломота в руках, страх смерті, які виникають і під час незначного фізичного навантаження і у стані спокою. У важких випадках задишка виходить на перший план і турбує хворого більше, ніж біль.

Хочемо наголосити, що розвиток інфаркту міокарда може супроводжуватися зомлінням, болями в животі, блюванням, появою аритмій чи падінням тиску.

З цього далеко неповного переліку Ви бачите, яким різноманітним та підступним може бути інфаркт. Більше того, варто відзначити, що прояви повторного інфаркту можуть бути відмінними від попередніх.

Що потрібно зробити у разі появи описаних вище проявів?

1. Негайно викликати "швидку допомогу",
2. Припинити будь-які фізичні навантаження,
3. Краще сісти, ніж лягти,
4. Прийняти таблетку нітрогліцерину під язик,
5. Розжувати таблетку аспірину (325-500 мг).

Значення негайної доставляння пацієнта до спеціалізованої лікарні неможливо переоцінити. Втрата часу в медицині – це найбільша втрата. Пам’ятайте! Для інфаркту міокарда характерне так зване «терапевтичне вікно», яке триває 6 -12 год. від початку болів. У цей період можна практично повністю відновити уражену ділянку серцевого м’яза. Не втрачайте цей шанс!

Одним з найбільш ефективних методів лікування інфаркту міокарда є тромболітична терапія. Її проводять за допомогою препаратів, що розчиняють згустки крові (тромби). Саме тромб, який утворюється в судині серця, припиняє приток крові до серця і призводить до розвитку інфаркту міокарда. Таке лікування дозволяє відновити кровотік у більшості хворих і тим самим суттєво зменшити ймовірність смертельного виходу, або серйозного пошкодження серця. У хворих, яким вводилися тромболітики, відмічається вдвічі менша летальність, втричі рідше спостерігаються важкі ускладнення. Таким чином, тромболітична терапія є “рятівним колом” для серця, що помирає.

Тромболітичну терапію при гострому інфаркті міокарда необхідно проводити якомога швидше (встановлений інтервал до 12 год від початку захворювання) і вона є найефективнішою в перші 60 хвилин («золота година»). По аналогії з відомим афоризмом “Час - гроші” з’явився вислів “Час - збережене серце”. Тому, якщо в людини виник раптовий біль за грудиною, який може свідчити про розвиток інфаркту міокарда, їй необхідно одразу ж звернутися за медичною допомогою і не втрачати дорогоцінні хвилини.

Основні проблеми, з якими ми зустрічаємося при застосуванні тромболітиків - це висока вартість препаратів та запізнена госпіталізація. Аналіз роботи відділення інтенсивної терапії кардіодиспансера за останні роки свідчить, що основним фактором, який обмежує застосування методу, є не дефіцит фінансів, а пізні звернення. Головною причиною пізньої госпіталізації є відсутність бажання самих пацієнтів звертатися до лікарів через упевненість в тому, що за грудинний біль минучий. Цей нерозумний «героїзм» особливо характерний для чоловіків, іноді вони не дозволяють родичам викликати «швидку допомогу». В результаті нерідко буває пізно.

Будьте уважніше до себе, не ставтеся легковажно до свого здоров'я. Якщо раптом вас щось починає турбувати – не зволікайте, а якомога швидше звертайтеся до лікаря.

Інформацію підготувала:

Ілащук Тетяна Олександрівна – завідувач кафедри пропедевтики внутрішніх хвороб Буковинського державного медичного університету, доктор медичних наук