

СТЕНОКАРДІЯ: НЕ ЗВОЛІКАЙТЕ З ЇЇ ЛІКУВАННЯМ

Написав

Понеділок, 25 листопада 2013, 12:24 - Останнє оновлення Середа, 12 лютого 2014, 10:59



Мені сорок сім років, вважала себе відносно здоровою, серйозних недуг не мала. Зокрема, ніколи не скаржилася на серце. Навіть на грип останніми роками не хворіла, що, як правило, дає ускладнення. А цієї зими дуже перемерзла, стоячи на платформі в очікуванні електрички. Вдома відігрілася, все ніби благополучно минулось. Але саме відтоді відчула дискомфорт у ділянці серця. Звернулася до лікарів, а вони сказали: "стенокардія", рекомендували невідкладне лікування в стаціонарі, а якщо знехтую цим — лякають інфарктом. Чи можливо, щоб на рівному місці, як мовиться, виникло таке захворювання? Хотілося б знати думку щодо цього фахівців Зубицьких.

Оксана ПОРОХНЮК

□ *Волинська область*

Консультує, радить лікар-терапевт, лікар УЗД Вікторія ЗУБИЦЬКА

В Україні з діагнозом стенокардія живе приблизно три мільйони осіб, половина з них — люди працездатного віку. Хвороба характеризується нападами різкого стискаючого болю за грудиною тривалістю від кількох секунд до 20-30 хвилин. Її спричиняє, як правило, звуження коронарних артерій внаслідок їх атеросклерозу. От і виникає невідповідність між потребою серцевого м'яза в кисні, живильних речовинах та

СТЕНОКАРДІЯ: НЕ ЗВОЛІКАЙТЕ З ЇЇ ЛІКУВАННЯМ

Написав

Понеділок, 25 листопада 2013, 12:24 - Останнє оновлення Середа, 12 лютого 2014, 10:59

зниженою можливістю постачання їх через звужену артерію. Загострюється стенокардія після фізичних навантажень, психоемоційних перенапружень, при переохолодженні й навіть без видимих причин.

Розрізняють стабільну й нестабільну стенокардію, що може, на жаль, призвести до інфаркта міокарда. Тому пацієнти з уперше виявленою стенокардією потребують госпіталізації для спостереження та лікування в умовах стаціонару.

Напади хвороби одні пацієнти сприймають як дискомфорт, інші — відчувають, як болить, стискає, ніби пече, давить за грудиною. А дехто пов'язує цей біль із печією в шлунку. Тому необхідно відрізнити болі при стенокардії й гастроентерологічних захворюваннях. Для стенокардії характерна іррадіація, тобто поширення болю в ліве плече, ліву руку. Може віддавати й у праву половину плечового пояса, в шию, нерідко — в нижню щелепу, між лопатки. Відомо: після прийому пігулки нітрогліцерину напади стенокардії зникають. Але ж недуга потребує серйозного лікування.

При стабільній стенокардії — це, по-перше, поліпшення прогнозу життя, попередження розвитку інфаркта міокарда, а, по-друге, підвищення якості життя за рахунок зменшення частоти й інтенсивності нападів стенокардії.

Модифікація способу життя передбачає: відмову від куріння, дієтичний режим, регулярні помірні фізичні навантаження, нормалізацію маси тіла. Ці заходи позитивно впливають на перебіг хвороби та її прогноз.

Куріння підвищує ризик розвитку ішемічної хвороби серця й понад двох десятків інших захворювань. Хочу наголосити, що безпечних способів використання тютюну не існує: куріння сигарет, сигар, трубок, нюхальний тютюн погіршують стан здоров'я курця. Значний нега-тивний вплив справляє й пасивне куріння. У чоловіків-курців стенокардія виникає вдвічі частіше. Куріння підвищує ризик "коронарної" смерті, особливо у молодому віці. У жінок-курців ще більший ризик серцево-судинних захворювань. А уявіть, відмова від куріння щонайменше на 65% знижує частоту розвитку першого інфаркта міокарда й на 30% — повторного.

Дієта — важлива складова в лікуванні хворих на стенокардію. Раціональною при

СТЕНОКАРДІЯ: НЕ ЗВОЛІКАЙТЕ З ЇЇ ЛІКУВАННЯМ

Написав

Понеділок, 25 листопада 2013, 12:24 - Останнє оновлення Середа, 12 лютого 2014, 10:59

ішемічній хворобі серця є середземноморська дієта, основу якої складають свіжі овочі, фрукти, бобові, цільнозернові продукти, морська риба жирних сортів. А частка жирів у добовому раціоні не повинна перевищувати 35г, з них — тваринних, тобто насичених жирів, — не більше 7г. Треба вживати оливкову, соєву, рапсову олії.

Продукти рослинного походження містять харчові волокна, що мають здатність зв'язувати й виводити з організму холестерин. Крім того, вони підтримують нормальну моторику шлунково-кишкового тракту. Високий вміст волокон мають цільнозернові сорти хліба, крупи, вівсяні та ячмінні висівки, також свіжі фрукти (яблука, апельсини), а також овочі.

Помірно вживайте харчову сіль — до 5 г на добу. Готуйте їжу зі свіжих або свіжозаморожених несолоних продуктів. Придбані готові страви у супермаркетах можуть містити над-лишок солі, цукру, трансжирів. Алкоголь доречно зменшити до 10-20 г на добу для жінок і 20-30 г — для чоловіків.

Авторська фітотерапія Зубицьких рекомендує для профілактики й лікування стенокардії та ішемічної хвороби серця антиангінальний рослинний препарат СТЕНОКАРДИН. Він зменшує частоту та інтенсивність серцевих нападів, попереджає й знімає напади стенокардії, поліпшує роботу міокарда, виявляє легку антиаритмічну, болезаспокійливу дію. Збільшує скорочення серцевого м'яза при хронічній серцевій недостатності, підвищує його активність, поліпшує кисневий баланс міокарда й водночас поліпшує в'язкість крові. СТЕНОКАРДИН виявляє спазмолітичну дію на коронарний кровоток, не пригнічує провідності і автоматизму міокарда. А лікарський засіб ВЕРЕСКОВИЙ МЕД нормалізує метаболічні процеси в серці.

Якщо напад стенокардії спровоковано нервовим перенапруженням, є широкий спектр лікарських засобів заспокійливої дії. Це ДАНИ-МИР, ЛЕВАБРО, ІНТЕЛЯТРИН, СПАЗМОЦЕРАН, що не викликають звикання. При ішемічній хворобі серця помічними є АНТИСКЛЕРИН, ТРОМБАНГІН.

Кардіологічні захворювання — це дуже серйозно. Однак болі в ділянці серця можуть бути спровоковані також іншими недугами. Скажімо, хворобою хребта, легенів, запаленням лімфовузлів не лише на шиї, а й біля легень, бронхів. Не-безпечні для серця й гострі порушення мозкового кровообігу, ендокринні недуги, цукровий діабет. У жінок зміни в роботі серця настають під час клімактеричного періоду, в чоловіків — після

СТЕНОКАРДІЯ: НЕ ЗВОЛІКАЙТЕ З ЇЇ ЛІКУВАННЯМ

Написав

Понеділок, 25 листопада 2013, 12:24 - Останнє оновлення Середа, 12 лютого 2014, 10:59

видалення аденоми. У нашій аптеці є спеціальні препарати рослинного походження, що знімають екстрасистоли, мерехтливу аритмію та інші порушення ритму серця.

Та найкраще — не хворіти. Бережіть себе! Запобігайте хворобам!

Журнал «Жінка» липень 2012