**ГАУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики»**

(г.Казань, ул. С.Садыковой, д. 16, тел. 8(843)278-96-11)

**СТЕНОКАРДИЯ НАПРЯЖЕНИЯ**

**Стенокардия напряжения (стенокардия)** – самая распространенная форма хронической ишемической болезни сердца, связанная с недостаточностью кровоснабжения сердечной мышцы под нагрузкой.

**Причины возникновения стенокардии**

В подавляющем большинстве случаев причиной стенокардии становится атеросклероз коронарных сосудов. Крайне редко причиной стенокардии могут быть поражения артерий при ревматизме, сифилитическом поражении аорты. Приступ стенокардии может происходить и в отсутствии изменений в сосудах. Например, такая боль иногда сопровождает спазм коронарной артерии при холецистите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, стрессе, внезапном повышении артериального давления, причиной спазма может быть тяжелая анемия и др. Подобные боли могут возникнуть при неврозах, климактерической кардиопатии, миокардитах, перикардитах, остеохондрозе.

**Как проявляется стенокардия?**

Боль при стенокардии ощущается за грудиной,может отдавать в левое плечо, лопатку, руку (в некоторых случаях в обе руки), область шеи (горло), нижней челюсти, зубы. Характер боли – давящий, сжимающий, реже – жгучий; иногда возникает ощущение присутствия в груди инородного тела. В отдельных случаях человек испытывает не боль, а некоторое тягостное чувство. Одновременно с приступом стенокардии может повышаться артериальное давление; в ряде случаев кожа больного бледнеет, появляется испарина, возможна тошнота, колебания частоты пульса и ощущение перебоев в работе сердца. После завершения приступа симптомы стенокардии полностью исчезают.

Три особенности стенокардии позволяют отличить ее от других болевых ощущений в области сердца и груди:

- Боль носит характер приступа, т.е. имеет четко выраженное начало и прекращение.

- Возникает при повышении сократительной активности сердца, вызванной физической нагрузкой, стрессом и др.

- Стихает или прекращается при приеме нитроглицерина, а также прекращается самостоятельно в условиях покоя без каких-либо препаратов.

**Выделяют четыре функциональных класса стенокардии напряжения. Для каждого класса характерны различные нагрузки, при которых возникает боль.**

**I класс** – боль при значительной физической нагрузке;

**II класс** – боль при ходьбе в спокойном темпе на дистанцию, превышающую 150-200метров, или подъеме более чем на один лестничный пролет;

**III класс** – боль при ходьбе в спокойном темпе на дистанцию менее 150 метров или подъеме на один лестничный пролет;

**IV класс** – боль в состоянии покоя.

Чем выше класс стенокардии, тем сильнее патологические изменения в миокарде и больше вероятность наступления осложнений.

**Чем опасна стенокардия?**

При кратковременном приступе стенокардии стойкие повреждения миокарда обычно отсутствуют, однако при учащении, усилении приступов и увеличении их продолжительности говорят о нестабильной (прогрессирующей) стенокардии. Такое развитие заболевания требует срочной госпитализации. При отсутствии адекватного лечения стенокардия напряжения угрожает инфарктом миокарда, кардиогенным шоком и внезапной сердечной смертью.

**Профилактика стенокардии**

**-** следите за уровнем сахара в крови, для этого необходимо внимательно относиться к своему питанию, совместно с вашим лечащим врачом или диетологом создайте программу питания, отвечающую вашим энергозатратам и состоянию здоровья.

- контролируйте свое артериальное давление. Проверяйте его хотя бы раз в неделю. Если оно повышено – работайте вместе с вашим доктором, чтобы держать его под контролем.

- избегайте стрессовых ситуаций;

- откажитесь от курения, злоупотребления алкоголем.

- следите за своим весом.

- соблюдайте диету с ограниченным содержанием поваренной соли и животных жиров, стремитесь к сбалансированному питанию с преобладанием фруктов, овощей, круп.

- используйте физические упражнения для повышения вашей активности в обычной жизни. Ежедневная прогулка в течении 30 минут может улучшить состояние вашего здоровья или выберите другие виды физической активности , подходящие стилю вашей жизни: езда на велосипеде, плавание, занятия танцами, теннис.

**Стенокардия напряжения – хроническое заболевание, поэтому необходимо постоянное наблюдение у врача-кардиолога и обязательное выполнение его рекомендаций. Не занимайтесь самолечением, своевременно обращайтесь за медицинской помощью к врачу!**

*Составитель:*

Р.С.Садыкова - главный врач ГАУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики»