**Как победить ишемическую болезнь сердца?**

**Определяем причины и симптомы заболевания, проходим диагностику и лечение**

Заболевания, связанные с нарушением кровообращения, — одна из главных проблем современной медицины. Врачи всего мира неустанно трудятся над разработкой все новых способов раннего обнаружения болезней такого рода и методов их лечения.

Что такое ишемическая болезнь и каковы причины ее возникновения ИБС, или ишемическая болезнь сердца, — это хроническое или острое нарушение кровоснабжения миокарда (мышечного слоя сердца), возникающее вследствие недостаточного снабжения сердца кислородом. Это происходит, когда к сердечной мышце из-за поражения коронарных артерий в ограниченном количестве поступает артериальная кровь (либо не поступает вовсе).

Острая форма ИБС — инфаркт миокарда, хроническая — стенокардия.

**Отчего же возникает недостаточность кровоснабжения артерий?**

Самая распространенная причина сужения проходов сосудов — возникновение атеросклеротических бляшек, образующихся из-за отложений на стенках сосудов жира. Соответственно в группу риска входят те люди, у которых есть множество предпосылок к отложениям холестерина в артериях: курящие, злоупотребляющие алкоголем, страдающие от сахарного диабета и ожирения, те, у кого наблюдается генетическая предрасположенность к гиперлипидемии.

*Статистика заболеваемости*

*По сведениям Министерства здравоохранения РФ, свыше 42% умирающих от ишемической болезни сердца людей находятся в активном трудоспособном возрасте (до 54–59 лет), причем заболевание в пропорциональном соотношении фиксируется у мужчин примерно в два раза чаще, чем у женщин. У населения пенсионного возраста (после 60-65 лет) показатели смертности среди обоих полов примерно равны.*

**Симптомы (признаки) болезни сердца**

Чем раньше будет обнаружено нарушение кровообращения сосудов, тем успешнее может оказаться лечение.

Первые симптомы ишемической болезни сердца:

-Одышка. Может возникать как во время быстрой ходьбы или подъема по лестнице, так и при спокойных движениях.

-Аритмия. Перебои в работе сердца, учащенное сердцебиение. -Гипертония. Резкие скачки и повышение артериального давления.

-Стенокардия напряжения. Давящие боли, дислоцирующиеся за грудиной, отдающие в шею, левое плечо.

- Инфаркт миокарда.

Похож на приступ стенокардии, но не купируется лекарственными средствами. Очень сильные боли в области сердца. Этот симптом свидетельствует о пике развития ИБС и сам по себе является опасным для жизни нарушением работы сердечной мышцы.

Однако часто развитие ишемической болезни протекает медленно и на первых стадиях почти бессимптомно. Чтобы выявить заболевание на начальном этапе, необходимо регулярно проходить профилактическое обследование у кардиолога и терапевта.

*Обратите внимание! Если анализ крови показывает повышение уровня холестерина или содержания сахара, это может указывать на процесс сужения коронарных сосудов и, следовательно, развитие ишемической болезни.*

**Формы заболевания**

Существует несколько форм ИБС :

- Внезапная коронарная смерть. Первичная остановка сердца, наступившая не вследствие инфаркта миокарда, а из-за электрической нестабильности миокарда. При этом не всегда приводит к летальному исходу, так как в данном случае могут быть проведены успешные реанимационные мероприятия.

- Стенокардия. Подразделяется, в свою очередь, на несколько подвидов: стабильная и нестабильная стенокардия (впервые возникшая, ранняя постинфарктная или прогрессирующая), вазопластическая и коронарный синдром Х.

- Инфаркт миокарда. При инфаркте возникает некроз тканей сердца вследствие их недостаточного или отсутствующего кровоснабжения. Может привести к остановке сердца.

- Постинфарктный кардиосклероз. Развивается как следствие инфаркта миокарда, когда некротизированные волокна сердечной мышцы заменяются соединительной тканью. При этом у ткани нет способности к сокращению, что приводит к хронической сердечной недостаточности.

- Нарушения сердечного ритма возникают из-за сужения сосудов и прохождения крови по ним «толчками». Являются формой ИБС, предшествующей и указывающей на развитие стенокардии и даже инфаркта миокарда.

- Сердечная недостаточность, или недостаточность кровообращения. Название говорит само за себя — эта форма также указывает на то, что коронарные артерии не получают достаточного количества обогащенной кислородом крови.

Выбор терапии зависит от формы заболевания.

**Диагностика**

При появлении подозрений на ишемическую болезнь доктор назначит мониторинг артериального давления, анализы крови и мочи. Также может быть показан так называемый стресс-тест (тест с нагрузкой).

Электрокардиограмма (ЭКГ) поможет выявить стенокардию (и отличить ее от других похожих болей в области сердца), аритмию, инфаркт миокарда. Пациенту для полноты результата могут назначить как ЭКГ в покое, так и с нагрузкой или холтеровское мониторирование (наблюдение за электрической активностью сердца в течение суток).

ЭхоКГ, или УЗИ сердца, позволяет визуально оценить состояние сердечной мышцы, работу клапанов, увидеть участки инфаркта.

Самым информативным и современным диагностическим методом выявления ИБС считается коронароангиография, при которой в сосуды сердца при помощи зонда вводят контрастное вещество и делают рентген-снимок. Таким образом получают информацию о сужении сосудов, его степени, местонахождении холестериновых бляшек.

Весь комплекс диагностических методов призван определить, нужно ли пациенту хирургическое вмешательство для облегчения его состояния, и назначить медикаментозное лечение и терапию.

К сожалению, ишемическая болезнь сердца пока не поддается полному излечению, но есть возможность существенно улучшить состояние здоровья больного.

**Как лечить ишемическую болезнь сердца: основные подходы и методы**

В настоящее время существует несколько методов лечения ИБС, и обычно врач, исходя из диагноза, назначает не одно, а комбинацию терапевтических мероприятий.

Основные подходы к лечению ишемической болезни сердца:

- Ограничение физической активности. При одышке, болях в груди, словом, в тех случаях, когда выявлена стенокардия напряжения, нарушения сердечного ритма и предпосылки к инфаркту, пациенту советуют воздержаться от значительных физических нагрузок (активные и силовые виды спорта), умерить скорость ходьбы, следить за своим состоянием во время подъемов по лестнице. Но при этом, если степень выраженности ИБС небольшая, показаны неинтенсивные нагрузки, помогающие укрепить сосуды: плавание, велопрогулки, неспешная ходьба.

- Диетотерапия. Как мы уже говорили, ИБС возникает из-за образования в коронарных сосудах жировых бляшек, и не последнюю роль в накоплении холестерина в организме играет неправильное питание: увлечение фастфудом, алкоголем, жирной пищей. Поэтому корректировка питания может считаться полноправным методом борьбы с ИБС — больному нужно строго следить за своим питанием, употреблять продукты, способствующие расширению и укреплению сосудов, не содержащие вредных жиров. Помимо богатой клетчаткой и белками пищи, стоит включить в рацион мед, орехи, гранаты, баклажаны, цитрусовые, ламинарию (морскую капусту).

- Немедикаментозные методы лечения. Существует множество дополнительных методик лечения ИБС: ударно-волновая и гидротерапия, массаж, народные средства. **Однако их применение должно быть обязательно согласовано с врачом.**

- Медикаментозная терапия. Стоит напомнить еще раз, что лекарственные препараты должен назначать только врач, и принимать их следует строго по рекомендации. При ишемической болезни могут быть выписаны препараты, снижающие артериальное давление, улучшающие ток крови; лекарства , корректирующие количество холестерина в крови; средство для профилактики тромбозов.

- Коронарная ангиопластика — малоинвазивный метод, позволяющий расширить просвет суженных сосудов.

- Хирургическое лечение. При необходимости хирургических манипуляций может быть показано аорто-коронарное шунтирование (если закупорено несколько сосудов одновременно, или если пациент преклонного возраста), трансмиокардиальная лазерная реваскуляризация (достаточно редкая операция) и, в крайних случаях, пересадка сердца.

**Профилактика**

Все знают, что любую болезнь легче предупредить, чем излечить. Именно поэтому не стоит пренебрегать профилактическими мерами, чтобы сохранить здоровье сосудов и артерий.

В первую очередь, человек должен устранить те факторы риска возникновения ИБС, которые возможно: бросить курить, снизить потребление алкоголя до минимума, отказаться от жирной пищи и продуктов с повышенным содержанием холестерина. Также стоит уделять внимание физическим нагрузкам (особенно кардиотренировкам: ходьбе, велосипеду, танцам, плаванию). Это поможет снизить вес (при наличии лишнего), укрепить стенки сосудов. Раз в полгода-год нужно проходить контрольное исследование крови на содержание сахара и холестерина в крови.

Ишемическая болезнь сердца, к сожалению, до сих пор одно из самых распространенных заболеваний на Земном шаре и, что еще более печально, до конца не излечимое. При этом процесс поддерживающей терапии может оказаться длительным и крайне сложным как для пациента, так и для его родных.

Будьте здоровы!

Князева И. А.

Врач по медицинской профилактике Центра здоровья ГБУЗ СО «ЧЦГБ»