**Стенокардия и профилактика**

**Стенокардия** – самая частая форма ишемической болезни сердца, проявляющейся приступами боли в грудной клетке. Боль сжимающего**,** давящего или жгучего характера обычно возникает при физических и эмоциональных нагрузках, локализуется за грудиной, может передаваться под левую лопатку, в левую руку, шею или нижнюю челюсть. Как правило, боль проходит в состоянии покоя или после приёма нитроглицерина.

**Основной причиной стенокардии** является атеросклероз – сужение коронарных артерий, снабжающих сердце кровью. Атеросклероз – это накопление в сосудистой стенке холестерина и других веществ, которые, образуя так называемые атеросклеротические бляшки, суживают просвет сосуда.

Иногда приступ стенокардии может вызвать спазм – резкое сужение коронарной артерии вследствие напряжения мышечного слоя стенки сосуда.

При физическом или эмоциональном напряжении сердце сокращается чаще и сильнее, требуется больше кислорода и питательных веществ, однако в следствие сужения коронарных артерий потребность сердца в кислороде не удовлетворяется. Возникает ишемия – кислородное голодание сердца. Сердце подаёт сигнал тревоги – возникает боль.

Продолжительный приступ стенокардии может перерасти в инфаркт миокарда – тяжёлое и опасное заболевание. Поэтому необходимо тщательно выполнять все назначения врача и избегать ситуаций, провоцирующих приступ.

Специалисты утверждают, что, изменив образ жизни и принимая высокоэффективные препараты, можно эффективно предотвращать возникновение приступов стенокардии, уменьшить риск развития инфаркта миокарда и, тем самым, продлить жизнь. Лечение под контролем врача должно быть длительным и регулярным.

**Приступ стенокардии может вызвать**:

повышенные физические нагрузки;

эмоциональное напряжение;

повышение артериального давления;

воздействие холода;

курение.

**Что делать при приступе стенокардии?**

1. Прекратить физическую нагрузку.

2. Сесть (но не ложиться).

3. Принять таблетку нитроглицерина под язык.

4. Если через 5-7 минут боль не прошла, принять вторую таблетку нитроглицерина и вызвать скорую помощь.

**Профилактика заболевания.**

**1. Контролируйте уровень холестерина** (в норме не должен превышать 5 ммоль/л). Для этого нужно ограничить потребление жиров животного происхождения, включать в рацион больше овощей и фруктов.

**2. Контролируйте артериальное давление** (в норме Ад не должно превышать 140/90 мм РТ ст).

**3. Избегайте гиподинамии** (больше бывайте на свежем воздухе, ходите пешком).

**4. Бросайте курить**.

Курение ускоряет развитие атеросклероза, вызывает спазм коронарных артерий и в 3 раза повышает риск инфаркта миокарда и внезапной смерти.

**5. Снизьте избыточный** **вес**.

Вычислите индекс массы тела = масса тела (кг) /рост (м2)

**20-24,9 – нормальная масса тела; 25 – 29,9 – избыточная масса тела; 30-39,9 – ожирение; больше 40 – выраженное ожирение.**

**6. Избегайте стрессовых ситуаций.**

Помните: положительные эмоции – залог успешного лечения.