



Позаботьтесь о своем сердце!

Профилактика ишемической болезни сердца



Уважаемый читатель!

В данной брошюре вы найдете информацию об ишемической болезни сердца (далее ИБС). Ишемическая болезнь сердца это острое или хроническое заболевание сердца, возникающее вследствие уменьшения или прекращения его снабжения артериальной кровью, в основе которого лежат патологические процессы в системе коронарных сосудов (атеросклероз). В результате этого может возникнуть сужение этих сосудов, что препятствует нормальному кровообращению в сердечной мышце. Также при этом повышается риск образования сгустков крови, то есть тромбов. Таким пациентам угрожает сердечный приступ, инсульт или летальный исход вследствие сердечно-сосудистой недостаточности. С целью регулярной профилактики таких рисков лечащий врач назначает лекарственные препараты, улучшающие кровообращение и предотвращающие образование тромбов. Важно регулярно принимать данные препараты в предписанной дозировке для достижения надежного защитного действия.

Далее в брошюре приводится информация о возникновении ИБС, ее последствиях и действиях по предотвращению осложнений.

Приятного чтения!

Данная брошюра предоставляет сведения об ишемической болезни сердца, но ни в коем случае не заменяет консультации с врачом.



Полезные сведения: Сердце

Сердце человека расположено в левой половине грудной клетки и весит около



Сердце совершает примерно



и работает как мотор, прокачивающий кровь в системе кровообращения.



За одну минуту в системе кровообращения прокачивается около 5 литров крови, то есть 7200 литров в день.



При нагрузках, например, во время спортивной тренировки или в стрессовых ситуациях, частота сокращений сердца может значительно увеличиваться.

Непрерывное кровообращение жизненно необходимо для организма. Благодаря ему происходит снабжение всех органов кислородом и питательными веществами, а также вывод углекислого газа и отработанных продуктов обмена веществ. Работа „мотора“ происходит за счет ритмичного сокращения и расслабления сердечной мышцы. Сердце это полый мышечный орган, образуемый особыми мышечными клетками – так называемыми клетками сердечной мышцы.

Кровообращение в сердце

Сердце состоит из четырёх камер: двух предсердий (левого и правого) и двух основных камер (левого и правого желудочка). Они отделены друг от друга сердечной перегородкой, а кровообращение регулируется сердечными клапанами. Последние открываются и закрываются поочередно, за счёт чего при каждом сокращении сердечной мышцы кровь может прокачиваться только в одном направлении. Таким образом, сердечные клапаны действуют как своеобразные вентили, обеспечивая прокачку крови в правильном направлении и не допуская её обратного оттока.

Коронарные сосуды снабжают сердечную мышцу обогащённой кислородом и питательными веществами кровью для обеспечения её оптимального функционирования.

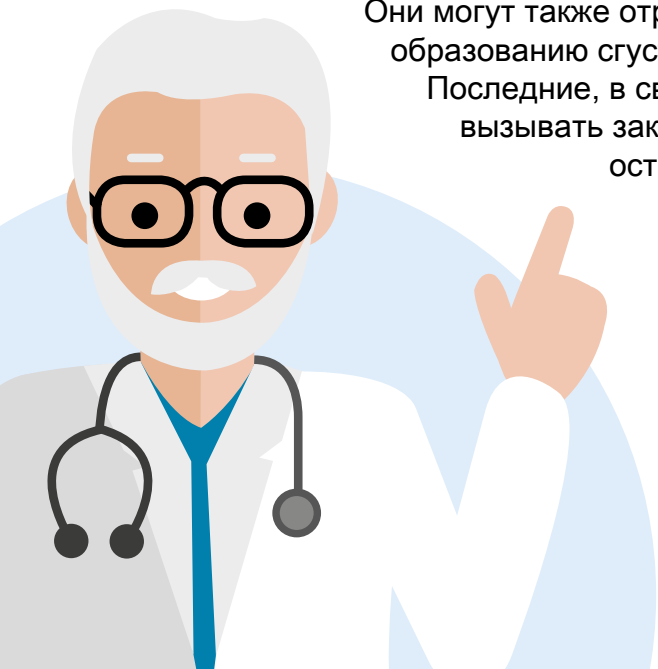
Ишемическая болезнь сердца

Характерной особенностью ишемической болезни сердца (ИБС) является сужение коронарных сосудов.

Как правило, отложение холестерина и кальциноз при атеросклерозе приводят к образованию атеросклеротических бляшек и сужению коронарных сосудов.

Следствием этого является ограничение кровообращения в узком месте сосуда (стеноз). В результате сердечная мышца перестаёт получать достаточно кислорода и питательных веществ, чтобы нормально справляться с функцией перекачки крови.

Чем больше размер бляшек, тем сильнее они ограничивают кровоток на проблемном участке и тем выше риск осложнений, так как бляшки не только затрудняют кровоток. Они могут также отрываться и приводить к образованию сгустков крови (тромбов). Последние, в свою очередь, могут вызывать закупорку сосудов и полную остановку кровотока.



О свёртывании крови



Тромбы образуются когда происходит „свёртывание“ крови. Это происходит вследствие так называемого „склеивания“ тромбоцитов.

Свёртывание крови является важным естественным защитным механизмом организма для предотвращения кровопотери при травмах. В этом случае взаимодействие различных факторов приводит к свёртыванию крови в области раны. Образуется сгусток, который закупоривает рану и останавливает кровотечение.

Однако свёртывание крови – это палка о двух концах: насколько оно благотворно для остановки кровотечений в случае травм, настолько и опасно, когда этот процесс ведёт к образованию кровяного сгустка внутри сердца и кровеносных сосудов. Ведь возникающие тромбы могут закупоривать сосуды, прерывая жизненно необходимый кровоток. Последствия зависят от того, где это происходит. Если тромб образуется в области коронарных сосудов, медики говорят об инфаркте миокарда. Если, например, тромб из коронарных сосудов попадает вместе с кровью в мозг и приводит там к закупорке сосудов, то имеет место инсульт. Если тромбы формируются в предсердии, чему благоприятствует мерцание предсердий, также возникает угроза инсульта. При образовании тромбов в области нижних вен возникает тромбоз с риском развития лёгочной эмболии.

Свёртывание крови в организме регулируется сложным взаимодействием различных коагуляционных факторов. Однако на это взаимодействие можно повлиять при помощи специальных медикаментов. Однако при этом мы влияем не только на склонность к тромбообразованию, но и на склонность к кровотечениям.

Симптомы ИБС

Симптомы ишемической болезни сердца проявляются прежде всего при физических нагрузках. В этом случае зачастую возникают боли и чувство тяжести или давления в груди. Врачи называют это состояние стенокардией. Другими симптомами могут быть одышка и затруднение дыхания, нарушения сердечного ритма и ощущение головокружения.

С прогрессированием заболевания снижается способность переносить физическую нагрузку, и жалобы обычно появляются уже при незначительных нагрузках и даже в состоянии покоя.

Таким образом, ИБС может привести к ограничениям в трудовой деятельности, например, когда становится невозможной полная занятость или человек вынужден преждевременно выйти на пенсию. В повседневной жизни также возникает всё больше ограничений из-за снижения устойчивости к нагрузкам и быстрой усталости.

Факторы риска возникновения ИБС



Определённые Факторы риска способствуют возникновению ИБС.



К ним относятся:

- ♦ недостаток физической активности;
- ♦ неправильное питание;
- ♦ курение;
- ♦ постоянный стресс.



Следующие факторы также способствуют развитию заболеваний, которые, в свою очередь, ведут к риску возникновения атеросклероза и ИБС.



К ним относятся:

- ♦ высокое артериальное давление;
- ♦ нарушения жирового обмена с повышенным уровнем холестерина;
- ♦ ожирение;
- ♦ сахарный диабет.



Лечение ИБС

Главная цель лечения ИБС состоит в медикаментозном стимулировании кровотока в коронарных артериях и снижения жалоб на стенокардию.

При наличии однозначного сужения сосудов может потребоваться их расширение посредством так называемой специальной баллонной дилатации с возможной последующей имплантацией опорной конструкции (стента). Также может потребоваться операция аортокоронарного шунтирования.

Данные лечебные методы снижают симптомы и улучшают прогноз пациента, но не устраняют основное заболевание.

Также важно снизить факторы риска возникновения ИБС, ведя здоровый образ жизни.

это включает в себя:

- ♦ сбалансированное, здоровое питание;
- ♦ достижение и поддержание нормального веса;
- ♦ регулярная физическая активность;
- ♦ снижение уровня стресса;
- ♦ отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя.



Профилактика инфаркта миокарда и инсульта



Существуют и другие возможности снижения риска таких осложнений при ИБС, как сердечный приступ или инсульт. Этого можно достичь например путём ингибирования свёртывания крови принимая специальные медикаменты. Эту группу активных препаратов медики называют антикоагулянтами, то есть веществами для предотвращения свёртывания (коагуляции) крови. Они уменьшают склонность к образованию сгустков крови.

Кроме того, агглютинации тромбоцитов (тромбозу) можно противодействовать так называемыми ингибиторами агрегации тромбоцитов, такими как ацетилсалициловая кислота (АСК). Это вещество препятствует свёртыванию крови иначе, чем антикоагулянт. Оно ингибирует агрегацию, то есть комкование тромбоцитов, тем самым снижая риск тромбообразования.

Комбинированный приём антикоагулянта и ингибитора агрегации тромбоцитов двумя различными путями эффективно предупреждает образование тромбов и, тем самым, осложнения при ОБПА.



Не бойтесь кровотечений

Люди, принимающие антикоагулянты, должны знать, что эти препараты увеличивают склонность к кровотечениям. Это нормально, так как врач выписывает антикоагулянты, чтобы сдерживать свёртывание крови и одновременно образование тромбов в сосудистой системе.

Некоторые пациенты беспокоятся из-за повышенной склонности к кровотечениям и опасаются, что могут потерять много крови при травмировании. Однако антикоагулянты не блокируют свёртывание крови, а лишь замедляют его. В частности, это не означает например риск кровопотери при малейшей травме. Но вы должны знать, что риск возникновения кровотечения все же увеличивается. Как правило, речь идёт о небольших кровотечениях. Например, при ушибе у вас может быстрее образоваться гематома или синяк. Кроме того, у пациентов могут быстрее возникать кровотечения из дёсен или носовые кровотечения. При травмах спонтанное кровотечение может быть немного сильнее обычного.

При возникновении кровотечения следует действовать по определённому сценарию. При незначительных кровотечениях - например, если вы слегка травмировались во время работы на кухне или в саду - вам может потребоваться лишь немного сильнее или дольше прижимать рану. При серьёзных травмах следует лучше обратиться к врачу, который может остановить даже сильные кровотечения соответствующими методами.



В экстренном случае врача следует проинформировать о том, что пациент принимает антикоагулянт. **Для Вашей безопасности всегда имейте при себе карточку пациента, в которой указана информация о приёме антикоагулянта.** Лучше хранить ее в сумке, кошельке или вместе с другими документами. В случае чрезвычайной ситуации, например, несчастного случая, вызванный врач сможет немедленно принять соответствующие меры. Кстати, карточка пациента прилагается к упаковке препарата, прописанного вашим лечащим врачом. Карточка прикреплена к вкладышу-аннотации и легко отрывается по перфорации.



Снижение риска кровотечений

Вы также можете самостоятельно простыми методами предупредить кровотечения, например, при травмах. Люди, принимающие антикоагулянт, должны строго соблюдать следующие меры предосторожности:

- ♦ осторожно обращаться с острыми ножами и ножницами;
- ♦ исключить опасность споткнуться и упасть в квартире и
- ♦ всегда надевать шлем во время езды на велосипеде.

Кроме того, не следует без консультации с вашим лечащим врачом принимать какие-либо лекарства, влияющие на свёртывание крови. Разумеется, это относится также и к продаваемым без рецепта болеутоляющим и антиревматическим средствам, например, таким как ибупрофен. Также не следует без консультации с врачом принимать дополнительные дозы АСК, например, при головной боли.

По возможности старайтесь предотвратить факторы, которые могут способствовать возникновению кровотечений. Это означает, например, адекватное снижение высокого артериального давления и ограничение употребления алкоголя, так как его чрезмерное потребление само по себе может повысить склонность к кровотечениям.



Придерживаться назначенной терапии

Люди с ИБС часто нуждаются в разных препаратах, например, в одном или нескольких средствах против гипертонии и/или для снижения высокого уровня холестерина и, возможно, препаратах против других факторов риска или заболеваний.

Порой сложно постоянно принимать препараты согласно назначению врача. Однако регулярный приём очень важен, с тем чтобы назначенные лекарства могли действовать в полной мере. В связи с этим рекомендуется принимать таблетки в определенное время суток, например, регулярно перед завтраком или ужином. Так легче не забывать об их приёме. Наряду с этим есть множество других мер, которые помогут вам не забывать о приёме лекарств и „придерживаться терапии“.

- ♦ Если, вы принимаете другие лекарства в определённое **время**, целесообразно принимать назначенные таблетки одновременно с другими лекарствами.
- ♦ Также можно соединить приём таблеток с выполнением ваших привычных **повседневных занятий**, например таких, как чтение газеты или просмотр вечерних новостей.



Остались вопросы?

- ♦ Для напоминания о своевременном приёме лекарств можно использовать **окружающие вас предметы** повседневного быта. Например можно разместить специальные наклейки с напоминанием о приёме медикаментов на таких предметах, как зеркало в ванной, дверце шкафа или кофе-машине. Такие наклейки наша компания предоставит Вам бесплатно.
- ♦ Также можно воспользоваться **сервисом СМС-напоминаний**. Компания Bayer Vital предлагает пациентам, принимающим антикоагулянты фирмы Bayer, бесплатную услугу ежедневного СМС-напоминания о приёме таблеток. Услугу напоминания по СМС можно подстроить по времени к своему индивидуальному графику. Активировать её можно через интернет по адресу www.gegen-thrombose.de.
- ♦ Разумеется, **принимать таблетки необходимо и во время путешествий**. Если вы летите в страну с другим часовым режимом, проконсультируйтесь с врачом, как лучше всего принимать препараты в таких случаях.

Если вы пропустили приём таблетки в обычное время, можно принять её позже в этот же день. Однако не следует превышать предписанную суточную дозировку. Следующую таблетку следует принять на следующий день в обычное время.



Ни в коем случае не прекращайте прием медикаментов без предварительной консультации с врачом, иначе вы лишитесь эффективной защиты от тромбоза.

Это был лишь краткий обзор вопросов по теме ишемической болезни сердца и средств её лечения. Эта брошюра ни в коем случае не заменяет вашей консультации с врачом. Это очень важно, так как только врач сможет подобрать для вас наилучшую терапию с учётом вашей индивидуальной ситуации.

При возникновении вопросов просим вас обращаться к вашему лечащему врачу. Также можно воспользоваться услугами нашей бесплатной горячей линии или посетить наш веб-сайт:



0800-927 35 86

(с 08:00 до 18:00 по рабочим дням)



www.gegen-thrombose.de



Печать медучреждения