

Ишемическая болезнь сердца (ИБС)

Представьте, что ваше сердце, которое работает без остановки всю жизнь, внезапно начинает давать сбои. Оно стучит, болит, и ему не хватает сил для полноценной функции. И если сравнить сердце с мотором, то ишемическую болезнь сердца (ИБС) можно назвать той неисправностью, которая лишает его «топлива» — кислорода. Это не просто заболевание, а состояние, которое годами может «молчать», а потом громко заявить о себе инфарктом миокарда. Все слышали про ИБС, но не каждый осознает, как она коварна.

Что такое ИБС? Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — это хроническое заболевание, при котором сердечная мышца (миокард) получает недостаточно кислорода. Чтобы понять суть проблемы, представьте себе дороги, по которым к сердцу поступают питательные вещества и кислород. Эти «дороги» — коронарные артерии. Когда на их стенках из-за атеросклероза образуются холестериновые бляшки, просвет сосудов сужается. Сердце начинает «голодать».

Сердце, перекачивающее кровь ко всем органам, нуждается в интенсивном кровоснабжении. Когда кровоток по коронарным артериям нарушается, возникает дисбаланс между потребностью сердца в кислороде и его доставкой. Состояние недостаточного кровоснабжения органа или ткани и называется ишемией. Ишемия нарушает работу клеток и, в тяжелых случаях, приводит к их гибели.

ИБС может развиваться медленно, годами (хроническое течение), или остро — когда сосуд разрывается или артерия закупоривается тромбом.

Симптомы и признаки ИБС

Симптомы ИБС могут варьироваться от едва заметных до интенсивных, угрожающих жизни. Их знание — ключ к своевременному обращению за помощью.

- **Стенокардия — главный сигнал.** Классическое проявление ИБС — это приступ стенокардии, или «грудная жаба». Его часто описывают так:
 - давящая, сжимающая боль за грудиной, как будто на грудь положили тяжелый камень;
 - боль «отдает» (иррадирует) в левую руку, лопатку, нижнюю челюсть, шею или верхнюю часть живота;
 - провоцируется физической нагрузкой (бег, подъем по лестнице, перенос тяжестей) или эмоциональным стрессом;
 - длится 3–5 минут и проходит в покое или после приема нитроглицерина.

- **Опасные формы и их проявления**
 - **Инфаркт миокарда.** Это острая форма ИБС. Боль при инфаркте очень сильная, давящая, не проходит в состоянии покоя и после приема нитроглицерина. Часто сопровождается холодным потом, страхом смерти, резкой слабостью, одышкой и тошнотой. Требуется немедленного вызова скорой помощи! У пожилых и больных сахарным диабетом боль может отсутствовать или быть менее интенсивной.

- **«Немая» ишемия.** Коварная форма, при которой человек не чувствует боли, хотя объективно кровоснабжение сердца нарушено. Часто обнаруживается случайно при обследовании.
- **Аритмическая форма.** Проявляется не болью, а перебоями в работе сердца — ощущением «замирания», «перепадами» в груди или резким учащенным сердцебиением.

Причины развития ИБС

В 95–98% случаев виновником ИБС является атеросклероз коронарных артерий. Но что приводит к его развитию? Факторы риска делятся на неуправляемые - те, которые человек не может изменить, и управляемые - те, на которые можно и нужно повлиять.

Неуправляемые факторы

- Возраст: риск растет после 45–50 лет у мужчин и после 55 лет у женщин.
- Пол: мужчины болеют ИБС чаще и раньше.
- Наследственность: если у близких родственников были ранние случаи ИБС.

Управляемые факторы — точка приложения усилий

- Артериальная гипертензия: высокое давление повреждает стенки сосудов.
- Курение: никотин вызывает спазм сосудов и ускоряет развитие атеросклероза.
- Высокий уровень холестерина: именно из «плохого» холестерина (ЛПНП – липопротеиды низкой плотности) образуются бляшки.
- Сахарный диабет и ожирение: нарушают обмен веществ и ускоряют поражение сосудов.
- Малоактивный образ жизни: ослабляет сердце и сосуды.
- Хронический стресс: приводит к постоянному напряжению и спазму сосудов.

Диагностика

При подозрении на ИБС врач назначает комплексное обследование, чтобы оценить состояние сердца и сосудов.

Первичные неинвазивные методы:

- Электрокардиография (ЭКГ): показывает нарушения в работе сердца, в том числе последствия перенесенного инфаркта.
- Суточное мониторирование ЭКГ (Холтер): записывает работу сердца в течение суток в обычном ритме жизни.
- Эхокардиография (УЗИ сердца): позволяет увидеть структуру сердца, оценить его сократительную способность.
- Нагрузочные тесты (велоэргометрия, тредмил-тест): ЭКГ снимается во время физической нагрузки, что помогает выявить скрытую ишемию.

«Золотой стандарт» диагностики

Наиболее точным методом, который позволяет «увидеть» коронарные артерии изнутри, является коронарография. Через небольшой прокол в артерию вводится катетер, который

подводится к сосудам сердца. Затем вводится контрастное вещество, и на рентгене становится видно, где именно и насколько сужены артерии. Это исследование — основа для принятия решения о дальнейшем лечении.

Лечение ИБС

Стратегия лечения ИБС всегда комплексная и направлена на уменьшение симптомов, улучшение качества жизни и профилактику осложнений.

➤ **Изменение образа жизни — фундамент терапии:**

- отказ от курения;
- коррекция диеты (средиземноморская диета, снижение соли и животных жиров);
- дозированные физические нагрузки;
- контроль веса.

➤ **Медикаментозная терапия, которую назначает врач для постоянного приема:**

- антиагреганты (аспирин): предотвращают образование тромбов;
- статины: снижают уровень «плохого» и общего холестерина;
- бета-блокаторы: уменьшают частоту сердечных сокращений и потребность сердца в кислороде;
- ингибиторы АПФ: защищают сердце и сосуды.

➤ **Хирургические методы восстановления кровотока (когда лекарств недостаточно, то необходимы операции):**

- стентирование: малотравматичная операция, при которой в суженный участок артерии вводится стент — металлический каркас, который расширяет просвет сосуда.
- коронарное шунтирование (АКШ): серьезная операция на открытом сердце, в ходе которой создается обходной путь (шунт) вокруг заблокированной артерии, часто из собственных сосудов пациента.

Профилактика

Лучшее лечение ИБС — это ее предупреждение. Профилактика бывает первичной (когда болезни еще нет) и вторичной (когда диагноз уже установлен, и нужно не допустить прогрессирования заболевания).

➤ **Первичная профилактика**

- Контролируйте цифры: регулярно измеряйте артериальное давление, следите за уровнем холестерина и сахара в крови.
- Двигайтесь: минимум 150 минут умеренной физической активности в неделю (быстрая ходьба, плавание, велосипед).
- Правильно питайтесь: больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и рыбы. Меньше — жареного, жирного, соленого и сладкого.
- Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем.

- Учитесь управлять стрессом: помогут техники релаксации, хобби и полноценный сон.

Основные принципы здорового сердца

- Контролируйте цифры: регулярно измеряйте артериальное давление, следите за уровнем холестерина и сахара в крови.
- Двигайтесь: минимум 150 минут умеренной физической активности в неделю (быстрая ходьба, плавание, велосипед).
- Правильно питайтесь: больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и рыбы. Меньше — жареного, жирного, соленого и сладкого.
- Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем.
- Учитесь управлять стрессом: помогут техники релаксации, хобби и полноценный сон.

➤ Вторичная профилактика

- Не игнорируйте сигналы своего тела, регулярно проходите медицинские осмотры и доверяйте рекомендациям врачей.

Ишемическая болезнь сердца — грозный, но управляемый противник. Ее развитие напрямую зависит от нашего образа жизни и внимания к собственному здоровью. Знание симптомов и факторов риска — это мощное оружие в профилактике опасных осложнений. Помните, что забота о сердце сегодня — это залог активной и полноценной жизни завтра.

Подготовлено по материалам интернет-источников

Подготовила Надежда Защеринская, инструктор-валеолог