

Ишемическая болезнь сердца: возрастная норма или жизнеугрожающее заболевание?

Цивилизованный мир делает человека мобильнее. Имея аналитический склад ума и высокоразвитую способность приспосабливаться к потребностям цивилизованного мира, можно горы свернуть. Определенно, такой уровень жизни требует от нас высокого уровня самоорганизации: терпения, хладнокровия и целеустремленности. Чтобы всегда оставаться на плаву, организм вынужден мобилизовать все свои резервы. А они не безграничны. К сожалению, не все могут давать себе передышки, чтобы черпать силы для движения вверх. Так в нашу жизнь приходят болезни как напоминание о том, что силы организма на пределе и баланс нарушен. Болезни, которые при правильном планировании жизни, могла бы задержаться лет на двадцать, а то и не прийти вовсе.

Сегодня речь пойдет об ишемической болезни сердца, увы, достаточно помолодевшем заболевании пожилых людей. Ежедневная потребность держать сосуды в тонусе и карабкаться вверх по лестнице, к сожалению, не проходят бесследно для сердца и сосудов. И тот запас кислорода, который мы потребляли еще лет 20 назад, сейчас считается недостаточным для работы нашего насоса. А недостаток кровоснабжения чреват развитием ишемии сердечной мышцы.

С точки зрения медицины, ишемическая болезнь сердца — это целая группа заболеваний, в основе которых лежит нарушение кровообращения в артериях, призванных обеспечивать сердечную мышцу необходимым запасом крови и кислорода. Последние 20 лет она входит в число наиболее частых болезней сердечно-сосудистой системы, отнимающих человеческие жизни во многих странах. К сожалению, печально «лидируют» наши мужчины в возрасте 40-60-ти лет. Те самые, кто мог бы еще покорить Эверест или построить «город-сад».

Что вызывает ишемическую болезнь сердца

Причины заболевания схожи с теми, что вызывают ишемию в целом. Это злободневное сужение сосудов, которые утратили свою способность быть эластичными. Классическая триада виновников, плавно перетекающих друг в друга:

- атеросклероз артерий, питающих сердечную мышцу — уплотнение стенок артерий, сужение их просвета бляшками;
- сужение сосудов сердца, которое усиливает восприимчивость артерий к воздействию вредных факторов (того же стресса или жирной пищи);

- тромбоз (закупорка) сердечных артерий как результат разрыва бляшки или скопления вокруг нее кровяных сгустков.

Что способствует ишемической болезни сердца

Конечно же, все те факторы, которые вызывают болезни сердца. Одни из них нам не подвластны, на другие, напротив, мы можем и должны повлиять. Как правило, мы не можем изменить свой пол (мужчины болеют чаще), остановить время (риск заболевания повышается после 40 лет) или поменять хромосомы в генетической цепи (болезнь передается по наследству).

Теперь о факторах, изменить которые нам под силу:

- курение (длительно сужает сосуды, способствуя образованию бляшек на стенках сосудов сердца, их закупорке или разрыву);
- высокий уровень «вредного» холестерина (забивает просвет сердечных сосудов теми же бляшками);
- ожирение (повышает нагрузку на сердце и его сосуды, создает фон для других вредных факторов);
- высокое артериальное давление (сужает сосуды сердца, снижает их эластичность и уменьшает поступление крови к клеткам);
- сахарный диабет (начинает с мелких сосудов, которые забивает бляшками и продуктами распада жиров);
- малоподвижный образ жизни (увы, создает «застой» для сердца);
- чрезмерное потребление жирной пищи (повышает уровень «вредного» холестерина);
- частые переживания и мнительность (создают длительное сужение сосудов);
- и даже некоторые черты характера (нетерпеливость, агрессия, жажда соперничества).

«Маски» ишемической болезни сердца

Наихудшая из них - внезапная сердечная смерть. В один не совсем прекрасный момент сердце просто перестает работать как часы и останавливается. Час назад человек шел по улице, обдумывая в голове планы на жизнь. И вдруг все оборвалось...

Меньшее из зол – стенокардия. Что мы понимаем под этим термином? Сжимающе-давящие боли или дискомфорт посередине грудной клетки, отдающие в левую руку, шею, нижнюю челюсть, «под ложечку». Если они появляются на однотипную нагрузку (подъем тяжестей, ходьба по лестнице), еще куда ни шло – это стабильная стенокардия. Хуже, если она возникла впервые или стала агрессивней (не дает пройти 100 м или принести авоську из магазина) – речь идет о нестабильной стенокардии. Есть еще один вариант стенокардии, когда она появляется в спокойном состоянии или ночью без всяких нагрузок, виновник катастрофы – внезапное сужение сосуда. Тоже повод бить тревогу.

Иногда болезнь не вызывает боль (так называемая безболевая форма). Это повод насторожиться, потому как сосуды сердца сильно сужены, а организм не дает сигнал тревоги.

Инфаркт миокарда, увы, говорит о гибели участка сердечной мышцы от внезапного нарушения кровоснабжения в нем. Появление грубой рубцовой ткани отмершего участка сердца всегда чревато нарушениями сердечного ритма и сердечной недостаточностью (нарастающей одышкой, отеками).

Загадкой для многих стал синдром X, когда есть типичные боли в области сердца при физической нагрузке, но нет изменений в сердце при его обследовании.

Как заподозрить у себя симптомы ишемической болезни сердца

1. Появление специфического болевого синдрома. Обращаем внимание на характер боли (сжимающая или давящая, нередко чувство тяжести или нехватки воздуха), место ее возникновения (посередине грудной клетки или в области сердца, боль отдает в левую руку, левое плечо или обе руки, шею, нижнюю челюсть, между лопаток, под левую лопатку), длительность боли (не более 10 минут), провоцирующие факторы (физическая нагрузка (например, подъем по лестнице на 3 этаж), ветреная погода).

2. Одышка, слабость, тошнота (симптомы повышенного давления или нарушения работы сердца).

3. Усиленное или учащенное сердцебиение, ощущение перебоев в работе сердца.

4. Головокружение, помутнение сознания и обмороки.

5. Чрезмерная потливость даже без физической нагрузки.

6. Отеки на ногах и выраженная одышка, вынуждающая принять сидячее положение.

Итак, мы вернулись к тому, с чего начали. Увы, все чаще и чаще ишемическая болезнь сердца становится уделом молодых активных мужчин, неспособных вовремя остановиться, посмотреть вглубь себя и дать организму передышку. Болезнь все больше внедряется в наше общество и отгрызает по кусочку лучшие годы нашей жизни. Соглашусь, есть события, которые происходят независимо от нас. Но, если мы не можем на них повлиять, остается только поменять к ним отношение. Гораздо больше факторов, что мы можем не допустить в свою жизнь, тем самым уменьшив масштабность «Домоклова меча», нависшего над нами. Все так очевидно. Почему же мы не делаем этого?