



**Стенокардия** (лат. *angina pectoris*, устаревший синоним: грудная жаба) — заболевание, характеризующееся болезненным ощущением или чувством дискомфорта за грудиной. Боль появляется внезапно при физической нагрузке или эмоциональном стрессе, после приёма пищи, обычно иррадирует в область левого плеча, шеи, нижнюю челюсть, между лопаток, левую подлопаточную область и продолжается не более 10-15 мин. Боль исчезает при прекращении физической нагрузки или приёме нитрата короткого действия.

### Самопомощь при стенокардии:□

1. Если боль возникает во время физической нагрузки – немедленно прекратите работать и, по возможности, удобно, без напряжения сядьте с опущенными ногами.
2. Если боль возникает в покое, когда вы лежите – сразу же удобно, без напряжения сядьте, опустив ноги.
3. Обеспечьте доступ свежего воздуха: расстегните затрудняющую дыхание одежду, откройте окно, но при этом зимой не стоит выходить на балкон, так как резкий вдох холодного воздуха может усилить спазм сосудов.
4. Примите 1 таблетку нитроглицерина под язык или впрысните под язык (не вдыхая!) 1 дозу нитроглицерина или изосорбита динитрата (изокет аэрозоль и др.). В случае отсутствия эффекта используйте данные препараты повторно (с интервалом 3 мин.) до трех раз. При этом дозы, интервалы и кратность приема препаратов заранее подбирают со своим лечащим врачом индивидуально с объяснением возможных эффектов и методов их коррекции.
5. Если боль не проходит – немедленно вызывайте врача скорой помощи.

**6.** До прибытия врача разжуйте 0,25 г (1/2 таблетки) ацетилсалициловой кислоты (аспирина).

**7.** Если боль сопровождается резкой слабостью, бледностью, головокружением – это может свидетельствовать о снижении артериального давления. В таких случаях принимать нитроглицерин не надо. Следует лечь, обеспечить доступ свежего воздуха, сразу же вызвать врача скорой помощи. Для облегчения боли можно использовать валидол, аспирин, анальгетики.

**8.** Валидол не является основным препаратом первой помощи, поэтому при его приеме вместо нитроглицерина приступ стенокардии может затянуться. Валидол можно использовать только при условии, что он снимет боль быстро (в течение 3-5 мин.) и полностью.

**9.** Если с приступом стенокардии больному удастся справиться самостоятельно, он должен сравнить его с предыдущими, привычными. При приступе стенокардии, который не отличается от предыдущих, необходимо на ближайшие часы ограничить физические и эмоциональные нагрузки; принять рекомендованные лечащим врачом для постоянного лечения лекарства; по возможности измерить артериальное давление и в случае его повышения принять рекомендованные врачом препараты; при частом пульсе может быть полезен прием 10 капель валокордина или корвалола либо 10-40 мг пропранолола.

**10. ВНИМАНИЕ!** Приступ стенокардии, который возник впервые или отличается от обычных (боль впервые возникла в состоянии покоя, или изменилась ее локализация и распространение, или боль необычно сильная, необычно продолжительная, или если ни валидол, ни нитроглицерин не помогают) - может свидетельствовать о **ПРЕДЫНФАРКТОМ СОСТОЯНИИ ИЛИ НАЧАЛЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА**. В этом случае обязательно вызовите врача на дом и ни в коем случае не пытайтесь добраться самостоятельно до поликлиники или больницы. До прихода врача необходимо соблюдать строгий постельный режим, принять рекомендованные врачом для постоянного лечения лекарства (в большинстве случаев – это нитропрепараты продленного действия); принять внутрь 0,25 г аспирина; при отсутствии противопоказаний принять внутрь 20-40 мг пропранолола (индерил, обсидан); по возможности измерить артериальное давление и в случае его повышения принять рекомендованные врачом препараты; при частом пульсе может быть полезен прием 40 капель валокордина или корвалола либо 10-40 мг пропранолола.

**И еще:**

***Если вы подвержены частым сердечным приступам, всегда носите в кармане карточку с четкой записью: какая у вас болезнь, какая группа крови, где лежит лекарство.***

***Например: «У меня стенокардия. Помогите. Лекарство в заднем кармане».***  
***Почувствовав себя плохо на улице, присядьте на скамейку, постарайтесь вытащить карточку и положить ее на грудь – вам всегда помогут.***