

Гострий коронарний синдром

Вступ

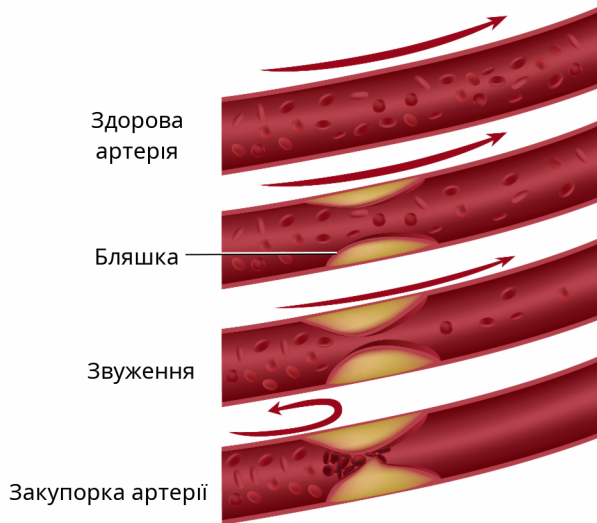
Гострий коронарний синдром (ГКС) — це серйозна проблема, при якій до серця надходить недостатньо крові та кисню. ГКС може викликати біль у грудях або серцевий напад.

Це захворювання потребує невідкладної медичної допомоги. Якщо у Вас виникнуть будь-які симптоми цього захворювання, негайно зверніться по допомогу.

Які причини?

Це захворювання може бути спричинене:

- Атеросклерозом, тобто накопиченням жиру та холестерину всередині артерій. Це найпоширеніша причина. Накопичення (*бляшка*) може призвести до звуження або закупорки кровоносних судин серця (*коронарних артерій*), зменшуючи приплив крові до серця. Бляшка також може відірватися і призвести до утворення тромбу, який може закупорити артерію і викликати серцевий напад або інсульт.
- Раптовим напруженням м'язів навколо коронарних артерій. Це називається спазм коронарних артерій.
- Розривом коронарної артерії (*спонтанне розшарування коронарної артерії*).
- Дуже низьким артеріальним тиском (*гіпотензія*).
- Аномальним серцебиттям (*аритмія*).
- Іншими захворюваннями, що спричиняють зниження надходження кисню до серця, такі як анемія або дихальна недостатність.
- Вживанням таких препаратів, як кокаїн або метамфетамін.



Що підвищує ризик?

Такі фактори можуть підвищити ймовірність розвитку цього захворювання:

- Вік. Ризик виникнення ГКС збільшується з віком.
- Біль у грудях, серцевий напад, захворювання периферичних судин або інсульт в особистому або сімейному анамнезі.
- Застосування препаратів хімотерапії або імуносупресорів.
- Чоловіча стать.
- Надмірна вага.
- Наявність будь-якої з цих умов:
 - Високий рівень холестерину.
 - Високий артеріальний тиск (*гіпертензія*).
 - Діабет.
- Неправильний спосіб життя, зокрема:
 - Надмірне вживання алкоголю.
 - Недостатньо фізичних вправ.
 - Куріння.

Які ознаки або симптоми?

До поширених симптомів цього захворювання належать:

- Біль у грудях. Біль може тривати довгий час, або він може припинитися і повертатися знову (*повторюватись*). Ви можете відчувати:
 - Роздавлення або стискання.
 - Скутість, тиск, наповненість або важкість.
- Біль у руці, шиї, щелепі або спині.
- Печія або розлад шлунку.
- Задишка.
- Нудота.
- Раптовий холодний піт.
- Запаморочення, головокружіння або втрата свідомості.
- Втома (*втомлюваність*).

Іноді симптоми відсутні.

Як це діагностується?

Це захворювання може бути діагностовано на основі:

- Вашого медичного анамнезу та симптомів.
- Візуалізаційних обстежень, зокрема:
 - Електрокардіограма (ЕКГ). За допомогою цього обстеження вимірюється електрична активність серця.
 - КТ.
 - Коронарна ангіографія. Для цього обстеження контрастна речовина вводиться в артерії серця, а потім проводиться рентгенологічне обстеження.
 - Ехокардіограма. Під час цього обстеження використовуються звукові хвилі для отримання детальних зображень серця.
- Аналізів крові для перевірки на серцеві маркери. Ці хімічні речовини виділяються пошкодженим серцевим м'язом. Ці аналізи можуть бути проведені повторно через певні проміжки часу.
- Електрокардіограми з фізичним навантаженням.

Як це лікується?

Лікування цього захворювання може включати:

- Лікарські препарати, такі як:
 - Антитромбоцитарні препарати, які допомагають запобігти утворенню тромбів, наприклад, аспірин або клопідогрель.
 - Лікарські препарати, які розчиняють тромби (*фібринолітична терапія*).
 - Лікарські препарати для зниження артеріального тиску.
 - Нітрогліцерин. Він допомагає розширити кровоносні судини для покращення кровотоку.
 - Знеболювальні препарати.
 - Препарати, що знижують рівень холестерину, наприклад статини.
- Хірургічне втручання, наприклад:
 - Коронарна ангіопластика зі встановленням стента. Це передбачає розміщення маленької сітчастої трубки (*стену*) у вузькій коронарній артерії. Це допомагає розширити артерію та утримувати її відкритою.
 - Аорто-коронарне шунтування. Передбачає взяття частини кровоносної судини з іншої частини тіла та розміщення її на закупореній коронарній артерії, щоб дозволити крові текти навколо закупорки.
- Кардіореабілітація. Це програма, яка включає тренування, навчання та консультування, які допоможуть Вам відновитися.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- **Не** приймайте ці лікарські препарати, поки Ваш лікар не дозволить:
 - Будь-які вітаміни або харчові добавки.
 - НПЗП, такі як ібупрофен, напроксен або целекоксиб.
 - Замісна гормональна терапія, що містить естроген.
- Якщо Ви приймаєте засоби для розрідження крові:
 - Проконсультуйтеся зі своїм лікарем, перш ніж приймати будь-які лікарські препарати, що містять аспірин або НПЗП. Ці лікарські препарати підвищують ризик виникнення небезпечної кровотечі.
 - Приймайте препарати відповідно до інструкцій, в один і той самий час щодня.

- Уникайте дій, які можуть призвести до травмування або утворення синців, а також дотримуйтесь інструкцій, щоб запобігти падінню.
- Носіть медичний браслет або картку з переліком ліків, які Ви приймаєте.

Їжа та напої

- Дотримуйтеся корисної для серця дієти, яка включає цільні злаки, фрукти та овочі, нежирні білки, а також молочні продукти з низьким вмістом жирів або без жиру.
- Обмежте споживання солі (*натрію*) відповідно до вказівок Вашого лікаря. Дотримуйтеся інструкцій Вашого лікаря щодо будь-яких інших обмежень щодо їжі або напоїв, таких як обмеження споживання продуктів із високим вмістом жирів і обробленого цукру.
- Використовуйте здорові способи приготування їжі, такі як запікання, приготування на грилі, випікання, тушкування, приготування на пару або смаження з перемішуванням.
- Разом із дієтологом розробіть план корисного для серця харчування та дотримуйтесь його.

Діяльність

- Дотримуйтеся програми кардіореабілітації. Виконуйте фізичні вправи відповідно до інструкцій Вашого лікаря.
- Запитайте у свого лікаря, які види діяльності та вправи безпечні для Вас. Дотримуйтеся інструкцій лікаря щодо підйому важких речей, керування автомобілем або підйому сходами.

Спосіб життя

- **Не** вживайте продукти, що містять нікотин або тютюн. Ці продукти включають сигарети, жувальний тютюн і пристрої для вейпінгу, такі як електронні сигарети. Якщо Вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до свого лікаря.
- **Не** вживайте алкоголь, якщо:
 - Ваш лікар скаже Вам не пити.
 - Ви вагітні, можете бути вагітною або плануєте завагітніти.
- Якщо Ви вживаєте алкоголь:
 - Обмежте споживання:
 - 0–1 порцій напоїв на день для жінок.
 - 0–2 порцій напоїв на день для чоловіків.
 - Зверніть увагу на те, скільки алкоголю міститься у Вашому напої.
- Підтримуйте здорову вагу. Якщо Вам потрібно схуднути, зверніться до свого лікаря, щоб зробити це безпечно.

Загальні інструкції

- Повідомте всіх медичних працівників, які надають Вам допомогу, про захворювання Вашого серця, у тому числі Вашого стоматолога. Це може вплинути на препарати або лікування, яке Ви отримуєте.
- Контролюйте будь-які інші захворювання, такі як артеріальна гіпертензія або цукровий діабет. Ці захворювання впливають на Ваше серце.
- Звертайте увагу на своє психічне здоров'я. У Вас може бути підвищений ризик розвитку депресії.
 - Знайдіть способи впоратися зі стресом.
 - Поговоріть зі своїм лікарем про скринінг та лікування депресії.
- Дотримуйте графіку вакцинації.
 - Щороку робіть щеплення від грипу (*вакцина проти грипу*).
 - Зробіть вакцинацію проти пневмококу, якщо Вам 65 років або більше.
- У разі потреби слідкуйте за своїм артеріальним тиском вдома.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ви відчуваєте себе пригніченим(-ою) або сумним(-ою).
- Вам важко виконувати повсякденні справи.
- У Вас темний кал або кров у калі.
- У Вас раптове запаморочення або головокружіння.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- У Вас виник біль у грудях, шиї, руці, щелепі, шлунку або спині, який повторюється, та:
 - Триває більше кількох хвилин.
 - Не полегшується при прийомі ліків, призначених Вашим лікарем.
- У Вас без причини виникає:
 - Сильне потовиділення.
 - Печія або розлад шлунку.
 - Нудота або блювання.
 - Задишка.
 - Утруднене дихання.
 - Нервозність або занепокоєння.
 - Слабкість.
- Ваш артеріальний тиск перевищує 180/120.
- Ви втрачаєте свідомість.

Ці симптоми можуть свідчити про серйозну проблему, яка потребує невідкладної допомоги. Не чекайте, щоб перевірити, чи зникнуть симптоми. Негайно зверніться по медичну допомогу. Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної допомоги. Не їдьте самі в лікарню.

Підсумок

- Гострий коронарний синдром (ГКС) — це захворювання, коли до серця надходить недостатньо крові та кисню. ГКС може викликати біль у грудях або серцевий напад.
- Лікування включає лікарські препарати та процедури для відкриття закупорених артерій та відновлення кровотоку.
- Гострий коронарний синдром потребує невідкладної медичної допомоги. Негайно зверніться по допомогу, якщо у Вас раптово виникне біль у грудях, руках, спині, шиї, щелепі або верхній частині тіла. Зверніться по допомогу, якщо у Вас виникне нудота, блювання або задишка.