



**Самопомощь
при приступе стенокардии**



Консультация специалиста
Школа здоровья

ФГБУ «НИИ КАРДИОЛОГИИ» СО РАМН

ТОМСК – 2012

Стенокардия напряжения — это несоответствие между повышенной потребностью миокарда в кислороде, вызванной любой физической или психо-эмоциональной нагрузкой и возможностью его доставки по суженным коронарным сосудам. Потребность сердца в кислороде превышает возможность его доставки. Характерным проявлением стенокардии напряжения является боль, которая возникает на фоне нагрузки (ходьба, бег, подъем тяжестей, еда, отрицательные эмоции/переживания, холодная и ветреная погода). Боль ощущается как жжение или



давление за грудиной и/или левой половине грудной клетки, с возможной иррадиацией боли в руку, под лопатку, нижнюю челюсть или шею слева. Реже приступ имеет атипичную картину и может проявляться болями в животе или чувством нехватки воздуха. Приступ стенокардии купируется прекращением нагрузки, вызвавшей боль и/или приемом нитроглицерина/нитроглицерина под язык.

Ваши действия при приступе стенокардии:

- Прекратите любую нагрузку (физическую, эмоциональную)
- По возможности сядьте или примите горизонтальное положение
- Мужчинам ослабить ремень, галстук. Женщинам – расстегнуть бюстгалтер
- Обеспечьте доступ свежего воздуха (откройте окно)
- Примите 1 таблетку нитроглицерина под язык, если боль не проходит в течение 2-3 минут, повторите прием еще 1 таблетки нитроглицерина,
- Разжуйте 1 таблетку аспирина
- Если после 2-го приема нитроглицерина боль не проходит через 10 минут, **немедленно вызовите врача скорой помощи**



Составители:

О.Л. Лемеш, врач-кардиолог, В.Н. Серебрякова, к.м.н., с.н.с.