



ПРАКТИЧЕСКА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ПАЦИЕНТИ С АНГИНА ПЕКТОРИС

1. КАКВО Е АНГИНА?

Ангината е най-честият симптом на коронарната артериална болест (наричана още ангина пекторис или гръдна болка). Тя се описва като дискомфорт, усещане за тежест, стягане, натиск, болка, изтръпване или спазъм. Ангинозната болка обикновено се проявява в гърдите, но може да бъде усетена и в лявото рамо, ръцете, шията, гърба или челюстта.

2. ДРУГИ СИМПТОМИ НА СТАБИЛНА АНГИНА:

- Задух
- Гадене
- Умора
- Виене на свят(замаяност)
- Изпотяване
- Неравномерно сърцебиене, прескачане на сърцето или усещане за "трепене" в гърдите

3. КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ!

Ако силните болки се появяват при все по-малко физически усилия или през нощта, или на разсъмване (без физически усилия), това може да означава наличие на нестабилна форма на коронарна болест. Нестабилната форма е свързана с риск от инфаркт на миокарда.

Ако симптомите продължават, въпреки прием на лекарства, обърнете се към Вашия лекуващ лекар.



4. КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА В ПОКОЙ (ПУЛС)?

Сърдечната честота (СЧ) е броят на ударите на сърцето Ви в минута, в състояние на покой. Тя е показател за работата на сърцето Ви. Приема се, че сърдечна честота в покой от 60 - 80 удара в минута е нормална. Сърдечната честота варира в зависимост от физическата Ви активност и състояние на стрес.

При стабилна коронарна артериална болест (КАБ), повишената сърдечна честота е важен фактор за появата на ангинозна болка (миокардна исхемия).

При хора със стабилна КАБ, вероятността от поява на ангинозна болка се увеличава при СЧ над 60 удара в минута.

5. ЗАЩО СЕ ПОВИШАВА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА?

Причините за повишена сърдечна честота могат да бъдат:

- Сърдечно заболяване
- Физическо усилие (при спортуване или работа)
- Повишена температура
- Анемия
- Прием на лекарства за астма
- Прием на кофеин, амфетамини, тютюнопушене
- Стрес



6. ЗАЩО ТРЯБВА ДА КОНТРОЛИРАТЕ СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА?

Повишената сърдечна честота може да доведе до увеличаване броя на ангинозните атаки. При стабилна КАБ, вероятността от поява на ангинозна болка се увеличава с повишаването на сърдечната честота. При лечение на стабилна КАБ се препоръчва понижаване на сърдечната честота до 55 - 60 удара в минута.

7. КАК ДА ИЗМЕРВАМЕ СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА?

Повечето апарати за измерване на кръвно налягане, измерват сърдечната честота автоматично. Можете да направите това сами като „си измерите пулса“.

- Преди да започнете с измерването на сърдечната честота (пулс) останете в покой за 5 минути.
- Свалете часовника си и дръжте лявата или дясната си длан обърната към Вас, с леко свит лакът.
- Поставете показалеца и средните пръсти на другата ръка върху китката.
- Притиснете пръстите в ямката между сухожилията и външната кост на ръката. Ще почувствате туптене – това е Вашият пулс.
- Пребройте ударите за 30 секунди и ги умножете по две, за да получите сърдечната честота.



Адаптирани източници:

1. <http://www.heart.org/HEARTORG/HeartAttack/SymptomsDiagnosisofHeartAttack/Angina-Chest-Pain>
2. ESC Guidelines on Stable Angina 2013





КАКВО ДА СЛЕДИТЕ В КЪЩИ?

Носете този лист с Вас, когато посещавате лекуващият си лекар.

	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата
Брой ангинозни атаки седмично (задух, умора, опресия)						
Какво провокира ангинозните атаки? (пр.: без причина, физическо натоварване - разходка, изкачване на стълби и др.)						
Продължителност на ангинозната атака/и						
Как оценявате силата на ангинозните атаки? (1-4)*						
Какво предприемате, за да облекчите ангинозните атаки? (пр.: почивка, прием на нитроглицерин)						
Сърдечна честота (пулс), уд/мин						
Артериално налягане, mmHg						

* Използвайте скала от 1 до 4: 1 - лека, 2 - значителна, 3 - тежка, 4 - много тежка

При сърдечна честота (пулс) над 70 уд/мин и увеличаване броя на ангинозните атаки, консултирайте се с лекуващия Ви лекар.



