

# Первая помощь при боли в сердце



**Болезни сердца – главная причина смерти людей во всем мире.**

## **Что такое сердечный приступ?**

Сердечным приступом обычно называют состояние, которое развивается при нарушении кровотока в сосудах, питающих сердечную мышцу. Например, из-за резкого спазма или закупорки сосудов кровяным сгустком или холестериновой бляшкой. От недостатка кислорода участок сердечной мышцы начинает отмирать – развивается инфаркт миокарда. Это вызывает боль в груди и нарушение работы сердца.

## **Чем опасна боль в области сердца?**

Сердечные приступы нередко приводят к остановке сердца. При этом шансов выжить без оказания квалифицированной помощи в стационаре у человека крайне мало. Даже незначительные неприятные ощущения в груди могут оказаться симптомами развивающегося инфаркта миокарда. До трети сердечных приступов не сопровождаются сильной болью, и люди замечают проблемы с сердцем слишком поздно. Кроме того, женщины склонны недооценивать неприятные ощущения в груди. По наблюдениям врачей, даже в приемном покое больницы они редко жалуются на боль при инфаркте.

Именно поэтому при боли в области сердца следует немедленно вызвать бригаду скорой помощи, даже если самому человеку кажется, что ничего серьезного не происходит.

## **При боли в области сердца немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, если:**

- вы старше 40 лет, и у вас есть один или более факторов риска развития болезней сердца: случаи инфарктов в семье, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни, повышенный уровень холестерина в крови, сахарный диабет;
- боль в груди можно описать как давящую, сжимающую, жгучую, за грудиной или слева от нее;
- боль сопровождается слабостью, тошнотой, одышкой, потливостью, головокружением или обмороком;
- боль отдает в левую руку, под лопатку, в плечо, шею, нижнюю челюсть, реже – в правую сторону грудной клетки, назад или в обе руки;
- боль сопровождается ощущением отчаяния, обреченности, тревогой за свою жизнь;
- боль длится от 2-3 до 15–30 минут;
- возникает после физической нагрузки, сильных переживаний, в ветреную холодную погоду, после обильной еды, курения, употребления алкоголя.

## **Что сделать в ожидании помощи?**

1. Сядьте или прилягте удобно и расслабьтесь. Чем больше нагрузка на сердце, тем тяжелее будут последствия.
2. Расстегните воротник, ослабьте пояс, попросите открыть окна, если в комнате душно.
3. Положите под язык таблетку нитроглицерина и медленно ее рассосите. У некоторых людей это лекарство может вызвать резкое падение артериального давления. Тогда нужно лечь без подушки, приподняв ноги. Если боль появилась впервые, то лучше принять валидол, корвалол или валокордин.

4. Не употребляйте кофе, алкоголь и чужие «сердечные» препараты. Этанол, кофеин и вещества, содержащиеся в непредназначенных для вас лекарствах, при боли в области сердца могут быть смертельно опасными.

5. При сильной боли до приезда врача повторяйте прием препарата каждые 10-15 минут под контролем артериального давления (если возможно). Если артериальное давление ниже 100/60 мм рт ст, использовать нитроглицерин больше нельзя.

6. Соблюдайте строгий постельный режим.

### **Самое важное**

Даже один из описанных выше симптомов может быть симптомом инфаркта миокарда. Не занимайтесь самолечением! В ожидании врачей примите таблетку нитроглицерина и прилягте.

Заведующая отделом организации  
медицинской профилактики,  
врач-методист

И.А. Зуева