**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**



*Стенокардия:*

*как распознать и что делать*



**Кисловодск, 2016 г.**

Приходилось ли вам видеть человека, который вдруг останавливается, достаёт из кармана маленькую таблетку, кладёт её под язык, и через несколько минут продолжает свой путь? ***Преградила ему путь стенокардия, или «грудная жаба».***

**Как её распознать?**

Боли - в области сердца! Внезапные. То жжёт, то сдавливает, то подкатывает уду­шье. Боли возникают периодически и отда­ют то в левую руку, то в левую половину лица, шею, лопатку, часто после физичес­ких нагрузок, стресса, выхода на холод.

Что же происходит? Один, а то и не­сколько сердечных сосудов пережимаются, будто резиновым жгутом, когда у вас берут кровь из вены. И в сердце перестаёт посту­пать кровь. Оно задыхается, оно в страхе и болью своей взывает о помощи...

**Что делать?**

Самое главное - как можно быстрее снять болевой синдром.

Для этого нужно остановиться, прекра­тить всякую работу, лучше всего - сесть. В кармане у каждого больного стенокардией всегда должны быть таблетки нитроглице­рина (нитросорбита) или спрей-ингалятор (нитроспрей, изокет-спрей). И как только начнётся приступ, следует положить таб­летку под язык или однократно впрыснуть спрей (не вдыхая его!).

Есть и народное средство: сильно за­жмите ногтевую фалангу мизинца левой руки на полминуты. Это - дополнение к приёму нитроглицерина или валидола.

Чтобы сердце успокоилось быстрее, пра­вой рукой поглаживайте левую область грудной клетки по часовой стрелке. С серд­цем можно даже мысленно разговаривать. Как с маленьким ребёнком, ласково и успо­каивающе: «Всё хорошо, моё милое, сейчас всё пройдёт! Тебе тепло и уютно...»

Но так поступает человек, который по­бывал у терапевта или кардиолога и знает, что делать при наступлении приступа. Увы, далеко не все люди со стенокардией пони­мают, что с ними происходит, и не считают нужным показаться врачу.

**Как жить дальше?**

Но вот диагноз поставлен, что же делать дальше?

Полностью от стенокардии избавиться невозможно. Но уменьшить Количество и силу приступов можно. Снизить риск ин­фаркта миокарда можно. И таким образом улучшить качество жизни человека - впол­не реально.

**Будьте в ладу с собой**

* Важный совет: бросьте курить!
* Сократите до минимума употребление соли, острых специй, жирного мяса.
* Хлеб ешьте отрубной или чёрный, а молочные продукты - обезжиренные. Про сливочное масло забудьте, покупайте толь­ко растительные масла!
* Ограничивайтесь одним куриным яй­цом в неделю.
* На вашем столе всегда должны быть каши: гречневая, овсяная, пшеничная.
* Овощей и фруктов, свежей зелени ста­райтесь есть много.
* Чаще включайте продукты, содержащие йод: морскую капусту, морскую рыбу. От лишнего веса избавляться крайне необхо­димо! Для этого нужны и умеренные физи­ческие нагрузки: гимнастика, ходьба, пла­вание, посильная работа на приусадебном участке.
* Спиртное сведите до минимума.

**Не занимайтесь самолече­нием! Подобрать препараты и их дозу для вас может только лечащий врач.**

Но не менее **действенное лекарство - жизненный настрой!** Старайтесь как можно меньше реагировать на стрессы. Пусть вас не душит жаба - не завидуйте никому и ни в чём. Чаще улыбайтесь - всем невзгодам назло! Бодрое настроение, вера в себя и в лечащего врача помогают быстрее активи­зировать компенсаторные силы организма. Знайте: здоровье можно восстановить!



**Перечень использованных материалов:**

1. <http://www.panangin.ru/cardio/bolezni_serdca/stenokardiya/>
2. <http://www.tiensmed.ru/news/stenokardia-bc2.html>
3. <http://www.medicalj.ru/diseases/cardiology/101-breast-pang>
4. <http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_cardiology/stenocardia>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова