

# ОСТРЫЙ КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ.

## Что такое острый коронарный синдром (ОКС)?

**Острый коронарный синдром (в просторечьи предынфарктное состояние, так же встречается термин сердечный приступ)** это термин, которым обозначают любое состояние, обусловленное внезапным уменьшением кровоснабжения сердца. Проявлением острого коронарного синдрома может быть любое сдавливающее ощущение в груди, например, возникающее в покое или при незначительной физической активности (нестабильная стенокардия) или приводящее к развитию инфаркта миокарда.

Первым признаком острого коронарного синдрома также может быть внезапная остановка сердца. Диагноз острого коронарного синдрома часто ставится в отделениях неотложной помощи или в стационаре. Острый коронарный синдром хорошо лечится, если его удастся диагностировать достаточно быстро. Лечение острого коронарного синдрома (ОКС) может быть различным в зависимости от имеющихся симптомов, объективной картины и общего состояния здоровья.

## Симптомы острого коронарного синдрома

- Боль в груди (стенокардия), которая напоминает жжение, давление или тяжесть
- Боль в любых других частях тела, например, в левом плече или челюсти (отраженная боль)
- Тошнота
- Рвота
- Нехватка воздуха (одышка)
- Внезапная сильная потливость

Симптомы ОКС могут различаться в зависимости от пола, возраста и наличия сопутствующих заболеваний, в частности, сахарного диабета.

Некоторые дополнительные симптомы ОКС могут включать:

- Боль в животе
- Боль, похожую на изжогу
- Холодные и влажные кожные покровы
- Головокружение или обмороки
- Необычную или необъяснимую слабость
- Ощущение беспокойства или тревоги

## Когда следует обратиться к врачу?

Если у вас боли в груди, и вы считаете, что имеет место экстренная ситуация, вызывайте скорую помощь.

Если у вас периодически возникают боли в груди, поговорите со своим врачом. Это может быть стенокардией, и врач поможет вам выбрать оптимальное лечение. Стабильная стенокардия возникает в предсказуемых ситуациях. Например, вы можете испытывать боль в груди при беге, которая проходит в покое.

## Причины возникновения острого коронарного синдрома

ОКС наиболее часто является осложнением атеросклеротической бляшки, сформировавшейся в артериях, которые кровоснабжают сердце (коронарный атеросклероз). Такие бляшки, в состав которых входят жироподобные вещества, являются причиной того, что артерии становятся уже и крови труднее течь через суженное место.

В конечном итоге формирование этих отложений приводит к тому, что сердце не может прокачивать достаточное количество богатой кислородом крови к одной из своих частей, следствием чего являются боли в груди (стенокардия) или инфаркт миокарда. В большинстве случаев ОКС развивается, когда поверхность одной из бляшек в артериях сердца разрывается, и в этом месте начинает образовываться тромб. Эта комбинация образования бляшки и тромба приводит к драматическому снижению количества крови, которое поступает к сердечной мышце. Если кровоток уменьшается в очень значительной степени или прекращается полностью, развивается инфаркт миокарда.

## Факторы риска развития острого коронарного синдрома

Факторы риска ОКС аналогичны таковым для других вариантов ишемической болезни сердца. Эти факторы включают:

- Принадлежность к старшим возрастным группам (старше 45 лет для мужчин и старше 55 лет для женщин)
- Высокое артериальное давление
- Высокий уровень холестерина в крови
- Курение сигарет
- Недостаток физической активности
- Сахарный диабет 2 типа
- Боли в груди, болезни сердца или инсульты у близких родственников. Для женщин также перенесенные во время беременности повышение артериального давления, преэклампсия или сахарный диабет.

### **Обращение к врачу:**

Острый коронарный синдром часто диагностируется в неотложных ситуациях, и в этих случаях врач проведет несколько анализов и исследований, чтобы найти причину ваших симптомов.

Если у вас регулярно бывают боли или давящие ощущения в груди, расскажите об этом врачу. Вероятно, ваш врач назначит ряд обследований, чтобы найти причину этих ощущений. В их число, вероятно, будут входить анализы крови для определения уровней холестерина и сахара в крови. Если вам будут назначены эти анализы, вам надо будет перед этим воздерживаться от приема пищи, чтобы получить более точные результаты. Врач скажет вам, нужно ли воздерживаться от еды перед сдачей анализов в вашем случае, и как долго.

Какие исследования могут быть необходимы для оценки состояния сердца и кровоснабжающих его артерий.

### **Диагностика острого коронарного синдрома**

Если ваши симптомы позволяют заподозрить у вас ОКС, врач проведет несколько исследований, которые позволят выяснить, связаны ли ваши симптомы с сердцем или другими причинами дискомфорта в груди. Если врач считает, что у вас имеет место сердечный приступ, первыми двумя исследованиями, которые будут выполнены, будут:

- **Электрокардиограмма (ЭКГ).** Это первое исследование, которое выполняется с целью диагностики сердечного приступа. Чтобы сэкономить время, часто оно выполняется, пока вам задают вопросы об имеющихся симптомах. Это исследование представляет собой запись электрической активности сердца посредством электродов, которые прикрепляются к коже. Электрические импульсы записываются в виде зубцов, которые отображаются на мониторе или распечатываются на бумаге. Поскольку поврежденная сердечная мышца не может нормально проводить электрические импульсы, ЭКГ может показать, что у вас случился (или развивается в настоящий момент) инфаркт миокарда.

- **Анализ крови.** Когда сердце повреждается при развитии инфаркта миокарда определенные содержащиеся в его клетках ферменты начинают медленно просачиваться в кровь. Персонал отделения неотложной помощи возьмет у вас анализ крови, чтобы определить, не повышен ли в ней уровень этих ферментов.

На основании результатов этих анализов врач определит серьезность вашего состояния. Если анализы крови не покажут признаков инфаркта миокарда, а ваши болевые ощущения в груди уже пройдут, вам, скорее всего, проведут исследования, которые направлены на проверку состояния кровотока в сосудах сердца. Если же обследование покажет, что у вас произошел инфаркт миокарда или высок риск его развития, вас госпитализируют. Затем вам, возможно, будут выполнены более инвазивные исследования, такие как коронароангиография.

Врач также может назначить вам дополнительные обследования, целью которых может или быть уточнение степени повреждения сердца, или поиск альтернативных причин для ваших симптомов:

- **Эхокардиография.** Если врач решит, что у вас не было инфаркта миокарда, и что ваш риск развития инфаркта миокарда низок, то, прежде чем отпустить вас домой, вам вероятно проведут эхокардиографию. При этом исследовании с помощью звуковых волн получают изображение вашего сердца. Во время эхокардиографии звуковые волны посылаются к вашему сердцу с помощью датчика (это устройство, которое прижимают к определенным точкам на вашей груди). Звуковые волны достигают сердца и возвращаются обратно к датчику, после чего компьютер обрабатывает эти сигналы, так что в итоге получают видеоизображения. Эхокардиография

позволяет в случае инфаркта миокарда увидеть поврежденную часть сердца, которая не может нормально сокращаться.

**Рентгенография органов грудной клетки.** Рентгеновский снимок грудной клетки позволит врачу оценить размеры и форму сердца и основных кровеносных сосудов.

- **Сцинтиграфия.** Это исследование помогает выявить нарушения кровотока в сердце. Небольшое количество радиоактивного вещества вводится в кровоток. Специальные камеры могут отслеживать захват радиоактивного вещества сердечной мышцей. Зоны сниженного кровотока, через которые также протекает и меньше радиоактивного вещества, на получаемом изображении выглядят как темные пятна. Иногда чтобы оценить кровоснабжение сердечной мышцы сцинтиграфия выполняется при болях в груди, но чаще она используется в рамках нагрузочной пробы.

- **Компьютерная томографическая (КТ) ангиография.** КТ ангиография позволяет врачу проверить состояние артерий и посмотреть, нет ли в них сужений или участков закупорки. Это минимально инвазивное исследование. Вас попросят переодеться в больничную рубашку и лечь на стол, который является частью компьютерного томографа. Вам сделают инъекцию рентгеноконтрастного препарата, и имеющий форму бублика КТ-сканер, который вращается вокруг стола, сделает снимки, из которых компьютер реконструирует изображение артерий вашего сердца. Ваш доктор сможет посмотреть эти изображения с экрана компьютера. Это исследование обычно выполняется в тех случаях, если анализы крови и электрокардиограмма не выявили причины ваших симптомов.

- **Коронароангиография (катетеризация сердца).** Это исследование может показать наличие сужений или участков закупорки в ваших коронарных артериях. При этом жидкое контрастное вещество вводится в артерии сердца с помощью длинной тонкой трубки (катетера), который проводится через прокол артерии (обычно ноги или руки) к артериям сердца. По мере того, как контраст заполняет ваши артерии, их становится видно с помощью рентгена, при этом проявляются и зоны сужений. Кроме того, когда катетер установлен, врач может устранить сужение, выполнив ангиопластику. При ангиопластике используются крошечные баллончики, которые вводятся в коронарную артерию и раздуваются, расширяя суженный или заблокированный участок. Часто в артерию также устанавливается сетчатый трубчатый каркас (стент), чтобы предотвратить ее повторное сужение в будущем.

- **Нагрузочные пробы.** Через несколько дней или недель после появления у вас симптомов вам также может быть проведена нагрузочная проба. Нагрузочные пробы предназначены для оценки реакции сердца и кровеносных сосудов на физическую нагрузку. Вас могут попросить идти по беговой дорожке или крутить педали велоэргометра, при этом у вас будут прикреплены электроды для съемки ЭКГ. Или вам могут внутривенно ввести препарат, который заставляет ваше сердце биться в таком же режиме, как и когда вы выполняете физическую нагрузку. Нагрузочные пробы помогают врачам выбрать оптимальное лечение в долгосрочной перспективе. Врач может также назначить вам нагрузочную пробу с использованием сцинтиграфии, когда для получения подробных изображений сердца при нагрузке вводится радиоактивное вещество.

**Лечение ОКС** Лечение острого коронарного синдрома может быть различным в зависимости от имеющихся симптомов и степени поражения ваших артерий.

Ваш доктор назначит вам препараты, которые могут снимать боли в груди и улучшать кровоток в сердце.

**Образ жизни после ОКС** Чтобы предотвратить развитие острого коронарного синдрома или облегчить имеющиеся у вас симптомы, вы можете сделать следующее:

- **Не курить.** Если вы курите, откажитесь от этой привычки – это улучшит здоровье вашего сердца. Если необходимость бросить курить вызывает у вас затруднения, поговорите с врачом. Важно также избегать пассивного курения.

**Придерживаться здорового рациона питания.** Слишком большое содержание насыщенных жиров и холестерина в вашем рационе может приводит к сужению артерий вашего сердца. Следуете советам вашего врача и диетолога, которые посоветуют вам полезную для сердца диету, которая будет включать большое число продуктов из цельных злаков, нежирное мясо, нежирное молоко, а также овощи и фрукты. Также необходимо ограничить содержание в рационе насыщенных жиров и транс-изомеров жирных кислот и соль.

- **Быть активным(ой).** Физическая активность и регулярные упражнения могут снизить ваш риск острого коронарного синдрома за счет того, что помогут достижению и поддержанию здоровой массы тела, контролю сахарного диабета, повышенных уровней холестерина и артериального давления. Упражнения не должны быть интенсивными. Например, ваше здоровье улучшится, даже если вы будете просто ходить в течение 30 минут в день в течение 5 дней в неделю. Более того, эти 30 минут можно даже разделить на три 10-минутных периода активности. Физическая активность не обязательно означает, что вы должны купить себе домой беговую дорожку или записаться в спортивный зал. Такие виды активности, как работа в саду, танцы и уборка также могут уменьшить ваш риск болезней сердца. Если активность провоцирует боли в груди, снизьте темп или отдохните. Если это новая для вас боль, дайте о ней знать своему доктору.

- **Проверьте ваш уровень холестерина.** Регулярно проверяйте свой уровень холестерина в крови (для этого надо сдать анализ крови). Если уровни холестерина будут слишком высокими, ваш доктор изменит рекомендации по диете и принимаемым препаратам, чтобы снизить эти цифры и обеспечить защиту здоровья вашей сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется поддерживать уровни общего холестерина в пределах менее 200 миллиграмм на децилитр (мг/дл), холестерина липопротеинов высокой плотности (ЛВП или «хороший холестерин») – выше 40 мг/дл у мужчин и выше 50 мг/дл у женщин. Рекомендуемые уровни холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛНП или «плохой холестерин») будут зависеть от вашего индивидуального риска болезней сердца. Если риск болезней сердца низок, холестерин ЛНП должен быть менее 130 мг/дл. У людей с умеренным риском болезней сердца рекомендуется уровень менее 100 мг/дл. У лиц с высоким риском болезней сердца, в том числе и у тех людей, которые уже перенесли инфаркт миокарда, рекомендуется поддерживать уровни ЛНП ниже 70 мг/дл.

- **Контролируйте свое артериальное давление.** Проверяйте свой уровень артериального давления не реже, чем каждые два года. Если у вас повышено артериальное давление или имеется заболевание сердца, ваш врач может рекомендовать вам и более частые проверки. Нормальный уровень артериального давления – это ниже, чем 120/80 миллиметров ртутного столба.

**Поддерживайте массу тела в здоровых пределах.** Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на сердце и может способствовать высокому уровню холестерина, высокого артериального давления и сахарного диабета. Снижение веса может снижать риск развития ОКС.

- **Учитесь управлять стрессом.** Чтобы снизить риск сердечного приступа, необходимо уменьшить стресс в повседневной жизни. Пересмотрите свое отношение к работе, если вы трудоголик, и найдите здоровые способы справляться со стрессовыми событиями в вашей жизни или свести к минимуму их влияние. Эмоциональный стресс может активизировать воспалительные процессы в артериях сердца и повысить вероятность разрыва бляшки.

- **Потребляйте алкоголь умеренно.** Привычка выпивать больше чем одну-две стандартных порции алкогольных напитков в день приводит к повышению артериального давления, так что при необходимости сократите свое потребление алкоголя. Если вы делаете выбор в пользу потребления алкоголя, пейте умеренно. У здоровых взрослых это означает необходимость ограничиваться одной стандартной порцией в сутки для женщин и у мужчин в возрасте старше 65 лет, и двумя стандартными порциями у мужчин в возрасте 65 лет и младше. Одна стандартная порция эквивалентна 360 миллилитрам (мл) пива, 120 мл вина или 45 мл 80% крепких напитков.

#### Профилактика острого коронарного синдрома

Те же самые меры по коррекции образа жизни, которые могут помочь уменьшить обусловленные ОКС симптомы, также могут помочь предотвратить его развитие. Придерживайтесь здоровой диеты, занимайтесь физическими упражнениями в течение не менее чем 30 минут ежедневно, регулярно посещайте врача с целью контроля уровня артериального давления и холестерина и не курите.