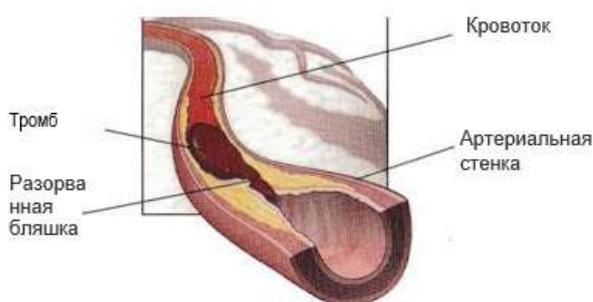




Что такое ишемическая болезнь сердца?

(Памятка для пациентов)

Врач сказал Вам, что у Вас ишемическая болезнь сердца (ИБС). Это заболевание коронарных артерий. Коронарные артерии –кровеносные сосуды, по которым кровь поступает к сердечной мышце. Эти артерии покрываются изнутри слоем жировых отложений, которые в дальнейшем затвердевают, делая артерии частично непроходимыми. Такие отложения, названные бляшкой, формируются на внутренней стенке артерии и ограничивают кровоток. Бляшка может порваться (разрыв) в сосуде и вызвать формирование тромба. Это опасно, т.к. если тромб заблокирует коронарную артерию, то может случиться сердечный приступ.



Врач посоветовал Вам операцию аортокоронарного шунтирования (АКШ), потому что у Вас большое сужение коронарных артерий. Хирург, который выполняет такие операции, сможет лучше всего объяснить Вам детали операции и послеоперационного восстановления.

Этот буклет поможет Вам лучше понять суть заболевания и обсудить все волнующие Вас вопросы с врачом.

Почему шунтирование необходимо?

Когда коронарные артерии сужены бляшкой, то меньше крови достигает сердечной мышцы. Если сердце не получает достаточное количество крови, появляются боли. В начале только при физической или эмоциональной нагрузке, в дальнейшем, по мере прогрессирования заболевания и в покое.

Боли в груди - это так называемая стенокардия, она характеризуется ощущением давления, тяжести в области грудины (боль в груди должна всегда оцениваться доктором).

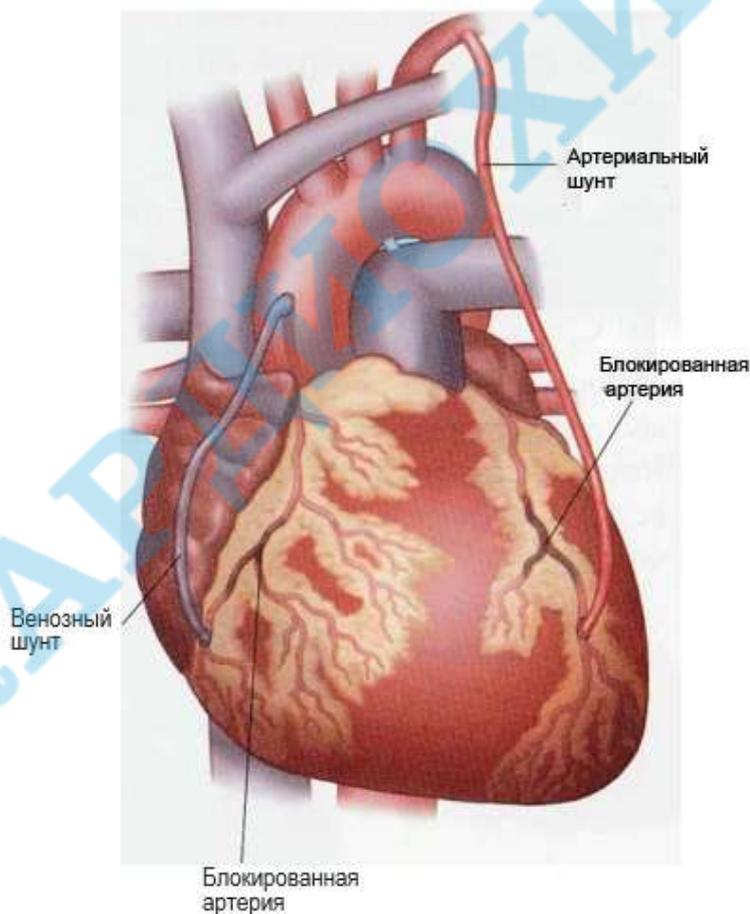
Без должного лечения, ишемическая болезнь сердца грозит стать смертельной. Тромб может внезапно заблокировать кровоток в коронарной артерии. Когда это происходит, часть сердечной мышцы может быть безвозвратно повреждена. Это называют сердечным приступом. (См. страницу 11, чтобы изучить симптомы сердечного приступа.)

Коронарное шунтирование заключается в том, чтобы с помощью шунта создать дополнительный обходной путь от аорты к артерии, который позволяет миновать участок, где произошла закупорка и восстановить кровоток к сердцу. В результате операции улучшается приток крови к сердцу. Операция должна устранить боль или дискомфорт в груди, поможет уменьшить усталость и возможно потребность в некоторых лекарственных средствах.

Операция АКШ поможет Вам быть более активным, улучшит физическое состояние и увеличит продолжительность жизни.

Как выполняется операция АКШ?

Врачи берут артерии или вены из другой части Вашего тела. Эти кровеносные сосуды (называемые трансплантатами) соединяются (прививаются) непосредственно к коронарным артериям с обеих сторон заблокированных участков. Таким образом, кровь течет через трансплантаты, “обходя” суженные или закрытые части артерии, принося больше крови к сердечной мышце.



Откуда берутся артерии трансплантата?

В качестве трансплантата часто берут внутреннюю грудную артерию, расположенную вдоль грудины. В некоторых случаях также могут быть использованы артерии, которые находятся в брюшной полости. Иногда артерии берутся с руки. Если используется вена, то чаще всего она берется из-под кожи на внутренней стороне голени. Удаление этих артерий и вен не влияет на кровоток в области, где они были взяты. Организм по мере необходимости перенаправит кровь через другие артерии и вены.



Анализы до операции

До операции Вы должны сдать некоторые анализы. Они включают в себя: общий анализ крови, биохимический анализ крови, анализ на ВИЧ, гепатиты, сифилис. Так же необходимо выполнить гастроскопию и сделать ЭКГ. Другие обследования могут проводиться по мере необходимости.

На консультации у кардиохирурга у Вас на руках уже должны быть результаты коронарографии, для того, чтобы хирург мог понять состояние коронарных артерий и решить вопрос о необходимости операции и объеме ее проведения.

Коронарография представляет собой серию рентгеновских снимков артерий с одновременным введением в кровоток контрастного вещества с помощью тонкой трубки (катетера) через артерию на Вашей руке или ноге. Катетер доходит до сердца и контрастное вещество направляется в коронарные артерии

Эти тесты помогают хирургу точно видеть степень сужения артерии и точное место, где образовалась бляшка

Оформление поступивших на лечение

Вы встретитесь с хирургическим персоналом больницы. Они проведут дополнительные обследования, обсудят детали операции и ответят на Ваши вопросы.

Помимо хирурга Вами будут заниматься:

- Медсестринский персонал.

Медсестры примут во внимание Ваши потребности и постараются сделать Ваше пребывание в клинике максимально комфортным.

- Анестезиолог.

Он осмотрит Вас и обсудит с Вами детали, связанные с анестезией во время операции.

Подготовка к операции

Обязательно расскажите врачу обо всех принимаемых Вами лекарствах, добавках, витаминах и травяных препаратах. Сообщите ему, если у Вас диабет, чтобы он мог помочь вам скорректировать лекарства и контролировать глюкозу в крови. Врач расскажет, как принимать лекарства, как готовиться к операции.

Вам нужно будет прекратить есть и пить в течение нескольких часов до операции, так что Ваш желудок будет пуст.

Перед операцией снимите личные вещи. К ним относятся очки, контактные линзы, зубные протезы или съемные мосты, часы и ювелирные изделия.

Отдайте их родственникам, медсестре на временное хранение или оставьте дома.

Волосы на теле нужно будет сбрить, особенно на груди (у мужчин) и на ногах и принять душ с антибактериальными моющими средствами.

Перед операцией Вам дадут лекарства, чтобы вы расслабились. Когда придет время для операции, Вас отвезут в операционную.

Во время операции

В операционной анестезиолог даст Вам общий наркоз (лекарства, которые усыпляют и обезболивают на время операции).

Операция обычно продолжается от 3 до 6 часов. Понятно, что чем больше артерий необходимо шунтировать, тем дольше будет длиться операция.

Но окончательно длительность операции будет зависеть от вида операции, от количества взятых шунтов, от индивидуальных особенностей пациента.

Существуют различные виды операции АКШ, которые могут быть использованы. Наиболее распространенным является традиционная операция шунтирования.

Чтобы достигнуть сердца, разрезается грудина. Затем грудину разводят и держат открытой во время операции.

Большинство операций АКШ проводится с использованием аппарата искусственного кровообращения. Аппарат берет на себя работу сердца и легких и действует как временный насос во время операции. Затем шунтирующие трансплантаты соединяются с коронарными артериями. (См. стр. 2, чтобы увидеть, как работают шунтирующие трансплантаты).

В зависимости от факторов риска пациента, врач иногда может использовать другие минимально инвазивные процедуры шунтирования. Эти операции отличаются от традиционного шунтирования тем, что грудина не разводится. Вместо этого, делается небольшой разрез на левой стороне грудной клетки между ребрами.

Поговорите с кардиологом или хирургом, чтобы определить лучший вариант лечения, который доступен и больше Вам подходит.

После операции

После того, как операция закончится Вас перевезут в реанимационное отделение. Там Вы будете под присмотром медицинского персонала. Пока Вы окончательно не проснетесь, руки будут фиксированы, так как неконтролируемые движения могут привести к отсоединению капельниц, выдергиванию катетера, развитию кровотечения и даже повреждению швов в послеоперационной ране.

В реанимации сложно ориентироваться во времени, т.к. свет горит 24 часа в сутки и постоянно активно работает медперсонал. Вы можете почувствовать себя дезориентированным, особенно ночью. Все это временно. Как только Вас переведут в отделение, сон нормализуется и Вы будете чувствовать себя комфортнее.

В отделении реанимации у Вас будут трубки и провода, прикрепленные к вашему телу. Они помогают персоналу отделения контролировать Ваше состояние.

У Вас будут маленькие трубки на руке или на шее - это катетеры. Они используются для внутривенного введения лекарств и жидкостей, взятия крови и контроля кровяного давления.

Одна или несколько трубок в груди будут выводить жидкость, которая накапливается во время после операции.

К груди будут прикреплены небольшие электроды, которые подключены к ЭКГ монитору, стоящему на прикроватной тумбочке. Они помогают контролировать ритм и частоту Вашего сердца.

Через рот в трахею вводится дыхательная трубка. Это помогает пациенту дышать, пока восстановятся легкие. Поэтому дышать надо ртом, а разговаривать в это время нельзя. Медсестра покажет, как можно обращаться к окружающим. Дыхательные трубки обычно используются в течение 24 часов после операции. После удаления дыхательной трубки, Вы сможете глотать жидкости и постепенно вернетесь к обычной еде.

Обезболивание

После операции у Вас будет некоторый дискомфорт в области грудины, где был сделан разрез. Так же у Вас может быть несколько разрезов на ноге или руке, если оттуда были взяты сосуды для шунтирования. Эти разрезы также могут болеть. Вам дадут лекарство, чтобы облегчить боль.

Большинство пациентов говорит о болезненности, но не о сильной боли. Болезненность появляется из-за мышечных спазмов в груди, в месте, где грудина была разведена. Правильная осанка (для этого у Вас будет специальный корсет), наряду с неактивными движениями рук и плеч, поможет уменьшить болезненность.

Пешие прогулки

Ходьба помогает крови циркулировать в ваших ногах, а также помогает вашему сердцу. Врач скажет, когда Вы сможете встать с постели и начать ходить. Обычно это происходит через день-два после операции. Вероятно, Вы начнете с коротких прогулок по палате и коридорам отделения больницы. Через несколько дней Вы сможете принять душ.

Уход за раной

Вскоре после операции с разреза на груди снимается повязка. Воздух способствует подсыханию и заживлению послеоперационной раны. Первые дни швы промываются антисептическими растворами, проводятся перевязки. Примерно на 8-9-й день снимаются швы. На 10-14-й день послеоперационная рана заживает настолько, что может быть промыта водой с мылом. Нередко в ночное время или при стоянии появляется отек на ногах, чувство жжения в том месте, откуда были взяты участки вен. Постепенно с восстановлением кровообращения в ногах это исчезнет. Обычно предлагается носить эластичные поддерживающие чулки или бинты, это улучшит

кровообращение в ногах и уменьшит отек. Полноценное сращение грудины произойдет только через несколько месяцев, поэтому до этого времени могут быть неприятные ощущения в грудной клетке, в послеоперационной области. Цвет раны постепенно изменится с фиолетового на красный, а потом на розовый. Кожепотребуется несколько месяцев, чтобы вернуться в норму.

Восстановление в больнице

Обычно времянахождение в больнице после шунтирования составляет около 10 дней. Это зависит от того, были ли у вас осложнения и какой видеоперации Вам проводили. В течение этого периода и после выписки из больницы большинство пациентов имеют «хорошие дни» и «плохие дни» в плане самочувствия. Но Вы должны видеть общий положительный прогресс и набираться сил.

Восстановление легких

Для ускорения восстановления легкихважны упражнения глубокого дыхания и кашель. Ваш врачрасскажет, как правильно кашлять и делать глубокий вдох через определенные промежутки времени. Это поможет легким восстановиться и вывести слизь. Кашель снижает шансы на возникновение пневмонии и лихорадки. Не бойтесь кашлять, он не повредит шов или шунты. Вы можете опасаться боли или дискомфорта, вызванных кашлем, но тем не менее, кашель очень важен после такого рода операций. Вы можете переносить его легче с помощью подушки для поддержания грудной клетки. Медсестры помогут вам найти наиболее удобное положение.

Кардиореабилитация

Прежде чем покинуть больницу, поговорите с врачом о программе кардиореабилитации. Программы реабилитации предоставляют собой физические упражнения, образовательные или консультационные услуги. Они помогают пациентам с заболеванием сердца повысить свою физическую форму, уменьшить симптомы болезни сердца, улучшить здоровье и уменьшить риск будущих проблем с сердцем. В программе реабилитации сердца, вы можете увеличить свою физическую активность под контролем специалистов.

Возвращение домой

Попросите родственников или близких друзей отвезти Вас домой. Если Вампредстоит ехать на автобусе, поезде или самолете, попросите, чтобы Вас

пропустили на борт раньше. При необходимости можно воспользоваться инвалидным креслом. Вы можете сделать это, связавшись с сотрудниками пассажирской перевозки заранее. Поговорите с врачом, прежде чем покинуть клинику о том, когда можно возобновить вождение. Обычно, рекомендуется подождать несколько недель после выписки из больницы, прежде чем начать ездить.

Спланируйте домашний режим

Будьте готовы к тому, что вернувшись домой Вы будете ощущать слабость, усталость при попытке возобновить привычный образ жизни. Заживление раны требует больших энергетических затрат. Все это проходит через несколько недель после операции.

Для создания режима попробуйте следовать этим четырем рекомендациям:

- Вставать в одно и то же время.
- Принимать душ или ванну, следуя указаниям врача.
- Одеваться в повседневную одежду (не оставайтесь в спальной одежде весь день).
- Найдите время отдохнуть в первой и во второй половине дня или после периодов физической активности.

Изменения в рационе питания

Ваш врач расскажет, как изменить Ваши привычки в еде и что нужно есть после операции. Чтобы снизить факторы риска, ешьте меньше насыщенных жиров, транс-жиров и поваренной соли. Если у Вас избыточный вес, то снижение массы тела также поможет улучшить здоровье.

Прием лекарств

Принимайте только те лекарства, которые Вам прописал Ваш врач. Не нужно продолжать принимать лекарства, которые Вы принимали до операции, если Вам их не назначили.

Причины для немедленного обращения к врачу

Немедленно обратитесь к врачу, если у вас появились какие-либо признаки инфекции, такие как увеличение покраснения, отеки, выделения или кровотечение в местешва.

Также позвоните врачу, если у Вас есть:

- Лихорадка
- Озноб
- Повышенная утомляемость
- Одышка
- Отекают ноги
- Увеличение веса свыше пяти килограммов за несколько дней
- Изменение частоты сердечных сокращений или ритма
- Любые другие необычные признаки или симптомы

Физическая активность

Обсудите Вашу физическую активность с врачом перед тем, как покинуть больницу. До возобновления упражнений или сексуальной активности вероятно Вам понадобится переходный период примерно в четыре-шесть недель. Когда ваш врач говорит, что все в порядке, регулярная физическая активность - это хороший способ вернуть свою силу. Вы можете помогать с домашней уборкой своим домочадцам, ходить в магазин, в гости к друзьям, посещать культурные мероприятия.

Ходьба особенно полезна после операции шунтирования. Если на улице очень жарко или очень холодно, попробуйте прогуляться в закрытом помещении, торговом центре или на беговой дорожке. При очень высоких или очень низких температурах Ваше сердце будет испытывать лишнюю нагрузку.

Обязательно включайте периоды отдыха после любой физической активности. После утренней прогулки, немного поспите. Со временем Вы сможете делать больше.

Из-за раны на груди, важно не толкать, не тянуть, не скручивать тело, и не поднимать ничего тяжелее 2-3 кг в течение восьми недель после операции. После того, как Ваша рана заживет, обратитесь к врачу за советами по программе силовой подготовки в рамках Вашего восстановления.

Управление депрессией

У пациентов после операции часто бывает депрессия, эмоциональный спад. Кардиореабилитация - отличный способ справиться с депрессией. Вы станете физически сильнее, научитесь управлять своим

настроением, бороться со стрессом. Не стесняйтесь рассказывать о своих чувствах своему супругу, семье или близким друзьям. Если Вы не можете справиться с депрессией самостоятельно, проконсультируйтесь с врачом, какие варианты лечения для Вас будут наиболее правильными.

Изменения образа жизни

После операции могут потребоваться изменения Вашего образа жизни, чтобы уменьшить некоторые из факторов риска инфаркта, следуйте нашим рекомендациям:

- Не курите. Избегайте пассивного курения.
- Если у Вас высокое кровяное давление, держите свое кровяное давление ниже 140/90 мм рт. Если у вас диабет или заболевание почек, вы должны ориентироваться на более низкий уровень давления 140/85 мм рт.
- Проверьте свой холестерин и поговорите с врачом о своих цифрах и о том, как они влияют на общий риск.
- Будьте активным. Занимайтесь быстрой ходьбой по 40 минут 3-4 раза в неделю.
- Держите свой вес на здоровом уровне. Избегайте избыточного веса или ожирения.
- Контролируйте диабет, если он у вас есть. Держите уровень сахара в крови на нормальном уровне.
- Принимайте лекарства, так как назначил доктор. Держите список своих лекарств с собой.
- Управляйте уровнем стресса. Высыпайтесь, глубоко дышите, медитация или ходьба может Вам в этом помочь.

Другие факторы, которые также следует принять во внимание:

Возвращение к работе

Люди, работающие в офисе и незанятые активным физическим трудом, обычно могут вернуться к работе примерно через 4-6 недель. Люди, которые выполняют тяжелую физическую работу, должны ждать шесть недель или дольше. Спросите своего врача, когда Вам будет можно вернуться на работу.

Возобновление сексуальной активности

После операции на сердце, секс, как правило, может быть возобновлен через 6-8 недель. Но для заживления разреза и грудины требуется больше времени, поэтому важно избегать поз, которые требуют нагрузку на грудину или вызывают дискомфорт.

Предвестники сердечного приступа

Часть сердечных приступов могут быть внезапными и интенсивными, но большинство из них начинаются медленно, с легкой боли или дискомфорта. Вот некоторые из признаков, которые могут означать, что происходит сердечный приступ:

- Неприятные ощущения в груди. Большинство сердечных приступов включают дискомфорт в центре грудной клетки, который длится более нескольких минут или уходит и возвращается. При этом Вы можете чувствовать неприятное давление, сжатие, боль.
- Дискомфорт в других областях верхней части тела. Симптомы могут включать боль или дискомфорт в одной или обеих руках, спине, шее, челюсти или области желудка.
- Одышка. Это может произойти и без дискомфорта в груди.
- Другие признаки. Они могут включать холодный пот, тошноту и головокружение.

Как и у мужчин, у женщин наиболее распространенным симптомом сердечного приступа является дискомфорт и боль в груди. Но женщины чаще, чем мужчины испытывают и другие симптомы, в частности: одышка, тошнота/рвота и боль в спине или челюсти.

Тревожные симптомы инсульта

Если вы почувствовали:

- внезапное онемение или слабость мышц лица, руки или ноги, особенно на одной стороне тела;
- внезапное замешательство или затруднение речи, или понимания;
- внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;

- внезапные проблемы при ходьбе, головокружение или потеря равновесия, или координации;

- внезапную, сильную головную боль без известной причины,

быстро наберите 03.

Инфаркт и инсульт-это чрезвычайные ситуации, когда каждая секунда на счету. Если вы подозреваете, что у Вас или у кто-то из Ваших родственников или знакомых есть симптомы сердечного приступа или инсульта, немедленно звоните 03.

Для инсульта также нужно отметить время, когда появились первые симптомы. Если Вы получили помощь в течение от 3 до 4,5 часов после появления симптомов, то Ваше лечение будет намного эффективнее.

Шунтирование может вернуть человека к активной и полноценной жизни. Это включает в себя возвращение на работу или активный образ жизни на пенсии. Возможность заниматься любимым делом, ощущая себя здоровым человеком.