

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



HEART ATTACK СЕРЦЕВИЙ НАПАД



ОСНОВНИЙ ПОСІБНИК

ESSENTIAL GUIDE

Цей базовий посібник присвячений інфарктам.

Він містить таку інформацію:

- Що таке інфаркт.
- Як діагностується та лікується інфаркт.
- Чого очікувати, повертаючись додому після інфаркту та госпіталізації.
- Як знизити ризик повторного інфаркту.

Що таке інфаркт?

Серце — це такий самий м'яз, як і будь-який інший. Воно безперервно б'ється, проштовхуючи кров по тілу, забезпечуючи м'язи та органи киснем і поживними речовинами.

М'язу самого серця також потрібен кисень і поживні речовини, які постачаються через **коронарні артерії**.

Якщо одна з цих артерій заблокована, зазвичай тромбом або накопиченням жирових відкладень, серцю бракує кисню. Це пошкоджує м'язи та впливає на те, як б'ється ваше серце.

Пошкодження, спричинене закупоркою коронарної артерії, називається **інфарктом міокарда** або, частіше, **інфарктом**.

Інфаркт — це невідкладна медична ситуація. Якщо вам здається, що у вас або в когось іншого стався інфаркт, **негайно зателефонуйте 999 і викликайте швидку допомогу**.

Що спричиняє інфаркт?

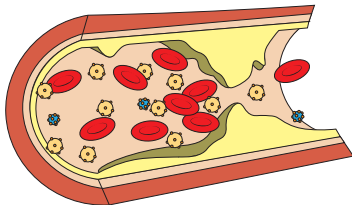
Серцеві напади зазвичай спричинені довгостроковим захворюванням, яке називається **ішемічною хворобою серця (ІХС)**.

ІХС — це захворювання, при якому всередині кровоносних судин накопичується жирова речовина, яка називається **бляшкою** або **атеромою**. Відбувається звужування артерії, що зменшує кровообіг і призводить до розвитку **атеросклерозу**.

Звужена частина артерії часто слабшає внаслідок цього процесу та може пошкодитися або запалитися. Вона також може розірватися. У такому випадку утворюється **тромб**, який може ще більше заблокувати артерію.

Ішемічна хвороба серця є поширеним захворюванням у літньому віці, але може також вражати й молодих людей, особливо тих, хто споживає багато холестерину та жирів і/або члени родини яких страждали від ІХС.

**Артеріальні
пляшки
накопичуються,
блокуючи
кровоток.**



Інфаркт можуть викликати й інші захворювання, які знижують кровообіг.
Наприклад:

- **Спонтанне розшарування коронарної артерії (SCAD):** стан, за якого коронарна артерія розривається, що призводить до накопичення крові в місці розриву та утворення тромбу.
- **Спазм коронарної артерії:** сильний спазм (звуження) коронарної артерії, що перебиває постачання крові до серця.

Однак вони є набагато менш поширеними причинами інфаркту, ніж ІХС.

Зверніть увагу, що всі ці захворювання впливають на кровоносні судини, а не безпосередньо на серце!

Фактори ризику ІХС

Жирові бляшки, які блокують кровоток при ішемічній хворобі серця, можуть утворитися в будь-кого. Однак існують деякі фактори, які можуть підвищити ймовірність розвитку ІХС.

Деякі з них перебувають поза вашим контролем:

Сімейна історія. Якщо близький родич переніс інсульт або інфаркт у віці до 55 років (у чоловіків) або 65 років (у жінок), у вас може бути підвищений ризик інфаркту.

Вік. Люди похилого віку більш схильні до ІХС.

Стать. Чоловіки більш схильні до інфаркту, ніж жінки.

Етнічна приналежність. Жителі Центральної Європи та Південної Азії мають більший ризик ІХС/інфаркту.

Високий кров'яний тиск, високий рівень холестерину або діабет також можуть підвищити ризик ІХС.

Деякі фактори ризику пов'язані зі способом життя, і ви можете вжити заходів для їх усунення:

Куріння сприяє утворенню бляшок, а відмова від куріння може знизити ризик.

Надмірна вага може призвести до збільшення жирових відкладень, тоді як **надмірний дефіцит ваги або занадто швидке схуднення** також можуть спричинити проблеми із серцем.

Погане харчування — дієта з великим вмістом насичених жирів і цукру може підвищити ризик ІХС.

Вживання алкоголю. Надмірне вживання алкоголю збільшує ризик розвитку ІХС.

Відсутність фізичної активності. Рекомендується виділяти 30 хвилин для фізичних вправ щонайменше 5 днів на тиждень.

Стрес. Психічний, емоційний і фізичний стрес є факторами ризику ІХС та інфаркту.

Симптоми інфаркту

Біль у грудях або стиснення, яке не проходить

Біль у шиї, щелепі або спині

Біль у лівій руці або в обох руках

Пітливість

Почуття нудоти, слабкості (запаморочення) або втрата свідомості

Відчуття задишки

Відчуття страху або непереборної тривоги

Занадто часто люди ігнорують ці симптоми або не вважають їх важливими. **Якщо ви помітили будь-який із цих симптомів, негайно телефонуйте 999.**

Як діагностується інфаркт?

Вам слід якомога швидше зробити **електрокардіограму (ЕКГ)**. Це може зробити бригада швидкої допомоги, коли прибуде на місце.

Під час ЕКГ до грудної клітки прикріпляються електроди для запису електричної активності серця. ЕКГ показує, як б'ється ваше серце, і може виявити наявні проблеми.

Не кожен, хто переніс інфаркт, матиме відхилення від норми ЕКГ.

Коли ви прибудете до лікарні, лікар або медсестра візьме у вас кров на аналіз.

Основний аналіз крові при підозрі на інфаркт вимірює кількість **тропоніну** в крові. Тропонін — це білок, який міститься в серцевому м'язі та потрапляє до крові у випадку пошкодження серця, наприклад унаслідок інфаркту.

Типи інфаркту

Існує **два типи** інфаркту, які можна визначити за допомогою ЕКГ. Нестабільну стенокардію також можна прийняти за інфаркт.

Інфаркт міокарда з підйомом сегмента ST (STEMI)

Артерія, що забезпечує киснем ділянку серцевого м'яза, повністю закупорюється, і вражається вся товща серцевого м'яза.

Інфаркт міокарда без підйому сегмента ST (NSTEMI)

Артерія блокується лише частково, тому вражається лише частина серцевого м'яза, що забезпечується заблокованою артерією.

При **нестабільній стенокардії** артерія також лише частково заблокована, але меншою мірою, ніж при NSTEMI. Підвищення рівня тропоніну не спостерігається.

Тип інфаркту (STEMI або NSTEMI) впливає на те, яке лікування ви отримаєте.

Як лікують інфаркт у лікарні?

Важливо почати лікування інфаркту якомога швидше, щоб запобігти подальшому пошкодженню серцевого м'яза

Основна мета невідкладної допомоги — якомога швидше відновити кровопостачання до серцевого м'яза. Що швидше це буде зроблено, то менше буде пошкоджено серце.

Лікування залежатиме від перелічених нижче факторів.

- **Який тип інфаркту ви** перенесли (STEMI або NSTEMI).
- **Наскільки стабільний ваш стан.**
- **Як далеко до лікарні** та які умови там є.

Два основні методи лікування — це **первинна (невідкладна) ангіопластика** або **тромболізис**. У перші 12 годин після інфаркту вам також можуть давати **ліки**.

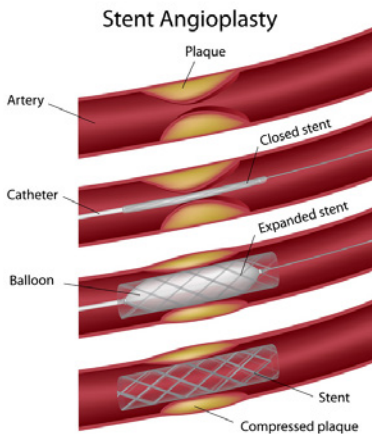
Первинна ангіопластика

Якщо ви перенесли STEMI та ваші симптоми з'явилися протягом попередніх 12 годин, рекомендованим методом лікування є ангіопластика.

У велику артерію в паху або руці вводять крихітний дріт із кулькою на кінці, а потім проводять його до заблокованої ділянки коронарної артерії. Для керування процесом використовується рентген.

Кульку роздувають усередині заблокованої частини артерії, щоб знову відкрити її.

Щоб артерія не закривалася, може бути встановлено стент — трубку з дротяної сітки, що розширюється.



Тромболізіс

Якщо вам не можуть зробити ангіопластику протягом 2 годин, то можуть дати лікарські препарати, що руйнують тромби, перешкоджають згортанню крові та подальшому блокуванню артерії. Це називається тромболізісом.

Тромболітичний препарат вводиться через вену на руці.

Побічні ефекти тромболітичних препаратів включають нудоту та кровотечу. Тромболізіс також може дещо підвищити ризик геморагічного інсульту.

Не слід проводити тромболізіс, якщо у вас є певні захворювання.



Лікарські препарати

Протягом перших дванадцяти годин після інфаркту вам можуть призначити один або декілька з таких препаратів:

Аспірин. Вам повинні дати аспірин, щойно діагностують інфаркт. Аспірин є «антитромбоцитом» — він запобігає утворенню тромбів.

Інші антитромбоцитарні препарати (клопідогрель, прасугрель, тикагрелор), що застосовуються з аспірином або замість нього.

Гепарин, антикоагулянт, який запобігає згортанню крові. Протягом декількох днів після ангіопластики вам можуть робити ін'єкції гепарину.

Бета-блокатори (атенолол, бісопролол, метопролол, пропранолол) допомагають захистити серцевий м'яз і запобігти розвитку аномальних серцевих ритмів.

Знеболювальні, наприклад морфін.

Інсулін. Навіть без діабету в багатьох людей після інфаркту підвищений рівень цукру в крові, який можна знизити за допомогою інсуліну.

Моніторинг вашого стану

У перші два дні після інфаркту у вас найбільший ризик розвитку ускладнень.

Тому, поки ви в лікарні, ви будете перебувати під пильним наглядом у відділенні коронарної терапії (ВКТ) або в приймальному відділенні.

Персонал буде регулярно вимірювати ваш пульс та інші важливі показники, а також розпитуватиме вас про симптоми.

Тривалість перебування в лікарні залежатиме від загального стану вашого здоров'я, наявності ускладнень і тяжкості інфаркту.

Однак слід очікувати, що після інфаркту ви проведете в лікарні **щонайменше 3-5 днів**, навіть якщо ви почуваетесь досить добре.



Виписка з лікарні

Після виписки з лікарні ви повинні отримати:

Інформацію про кардіологічну реабілітацію та про те, коли з вами зв'яжеться команда кардіологічної реабілітації.

Виписний лист для вашого сімейного лікаря з детальною інформацією про ваш діагноз, лікування та ліки.

Детальну інформацію про будь-які подальші зустрічі з кардіологічною бригадою.

Поради щодо практичних питань, таких як фізична активність, керування автомобілем і повернення на роботу.

Запас ліків та інформацію про те, коли їх приймати.

Інструкції про те, що робити, якщо у вас знову з'явиться біль у грудях.

Відомості про те, де ви можете отримати додаткову підтримку.

Яку подальшу підтримку я маю отримати?

Кардіологічна реабілітація. Кардіологічна реабілітація — це програма, що сприяє вашому одужанню за допомогою інформації, вправ і порад.

Невдовзі після виписки з лікарні з вами зв'яжеться команда кардіологічної реабілітації. Якщо ви не отримали звістки від команди протягом 2–3 тижнів, зверніться до свого лікаря.

Спеціалізована кардіологічна команда.

Вам повинні призначити наступну зустріч із членом кардіологічної команди лікарні зазвичай через кілька місяців після інфаркту.

Лікар загальної практики або медсестра.

Ваш лікар загальної практики або медсестра будуть регулярно вас оглядати. Кожна лікарня має власну систему подальшого супроводу. Вони перевірять будь-які фактори ризику, які у вас можуть бути, і контролюватимуть ліки, які ви приймаєте.

Повернення додому після інфаркту

Виписка з лікарні після інфаркту може бути важкою та емоційною. Важливо бути лагідними до себе та приймати підтримку від людей, які вас оточують, де це можливо.

Якщо можете, попросіть когось залишитися з вами вдома на кілька днів після лікарні. Це не тільки означає, що хтось буде поруч, щоб допомогти вам, якщо вам це буде потрібно, але це також може полегшити перехід в емоційному плані.

Коли ви вперше повертаєтеся додому з лікарні, важливо не хвилюватися. Не намагайтеся робити більше, ніж ви робили в лікарні.

Ви, імовірно, відчуватимете, що швидко втомлюєтеся, у перші кілька тижнів. Це нормально та зазвичай минає, коли ви одужуєте.

Приблизно через 10 днів після інфаркту більшість людей можуть повернутися до фізичної активності.

Прогулянки після інфаркту

Прогулянки — чудовий спосіб розпочати фізичну активність після інфаркту. Ви можете йти у своєму власному темпі, вам не потрібно жодного спеціального спорядження, ви можете йти самотійно або з іншими, і, що найголовніше, це безкоштовно!

У перший день пройдіть 50–100 метрів. Якщо ви почуваетесь добре, то наступного дня можете пройти трохи більше.

Із часом ви зможете поступово збільшувати відстань, яку проходите, а потім почнете збільшувати швидкість.

Не перенапружуйтеся. Під час ходьби ви повинні бути в змозі підтримувати розмову, не задихаючись.

Якщо ви відчуваєте біль у грудях або задишку під час ходьби, зупиніться. Відпочиньте кілька хвилин, а потім повільно продовжуйте, якщо відчуєте себе краще.

Якщо ви не можете ходити, усе одно спробуйте вийти з дому, якщо можете.

Після повернення додому з лікарні вам слід:



Вставати та одягатися щодня.

Це допомагає вашому психічному здоров'ю та повертає вас до звичного життя.



Гуляти навколо будинку. У перші дні після інфаркту це хороший спосіб обережно підтримувати рухливість.



Ходити кілька разів на день угору та вниз сходами, якщо ви живете там, де це можливо.



Виконувати легку роботу самостійно, наприклад готувати напої чи закуски або складати одяг.



Запросити кілька гостей. Зустрічі та спілкування з людьми часто корисні для вашого емоційного стану.



Багато відпочивати.

Не варто:



Водити машину. Можливо, з часом ви зможете повернутися до водіння, але не одразу. Більше інформації можна знайти в буклеті CHSS «Водіння з медичними показаннями».



Виконувати роботу в саду або важку роботу по дому, таку як прибирання, миття або застеляння ліжок.



Займатися спортом.



Підіймати, штовхати або перетягувати важкі предмети.



Довго стояти або ходити на довгі прогулянки без сторонньої допомоги.



Виконувати будь-яку активність, яка змушує вас задихатися.

Кардіологічна реабілітація

Кардіологічна реабілітація (**кардіореабілітація**) – це послуга, яка допоможе вам скласти індивідуальний план для:

- фізичних вправ;
- освіти;
- розслаблення;
- емоційної та практичної підтримки.

Імовірно, вас направлять до групи кардіологічної реабілітації, щойно ви выпишетесь із лікарні. Це мультидисциплінарна команда, до якої можуть входити кардіологічні медсестри, фізіотерапевти та ерготерапевти.

Команда кардіологічної реабілітації поговорить із вами про ваш досвід і симптоми, а також може провести фізичні вимірювання, які допоможуть розробити план, що підходить саме вам.

Якщо протягом 2–3 тижнів після виписки з лікарні вас не направили до команди кардіологічної реабілітації, поговоріть про це з лікарем.

Зазвичай програми тривають близько шести тижнів, по 1–2 заняття на тиждень. Ваші друзі та рідні можуть брати участь у цих сесіях — це допоможе їм дізнатися, як вам допомогти.

Інформація та підтримка, яку ви отримаєте в рамках програми, допоможе вам і вашій родині зрозуміти ваш стан, зробити вибір на користь здорового способу життя та знизити ризик повторного інфаркту в майбутньому.

Дослідження показали, що кардіологічна реабілітація може знизити ризик повернення до лікарні з повторним інфарктом.

Люди, які проходять програму кардіологічної реабілітації, зазвичай покращують фізичну форму та одужують швидше.

Можливо, ви не завжди зможете відвідувати заняття, або програма може вам не підходити. Ваша команда кардіологічної реабілітації, як і раніше, буде підтримувати вас на шляху до одужання.



Змиритися з інфарктом

Інфаркт — це стресовий, травматичний досвід, і ви можете реагувати на нього по-різному. Деякі люди відчувають шок від пережитого або хвилюються, що це може повторитися, у той час як інші відчувають полегшення від того, що вижили, або сприймають інфаркт як поштовх до того, щоб знову зосередитися на важливих речах.

Усі ці реакції цілком нормальні, але з ними може бути важко впоратися. Деякі речі, які можуть допомогти вам впоратися зі своїми почуттями:

- Відкрито говоріть із людьми, яким ви довіряєте, про свої почуття та переживання.
- Знайдіть способи розслабитися. Техніки релаксації та дихання, йога, тай-чи, обережне садівництво, читання книг — усе, що допомагає вам розслабитися.
- Приєднайтеся до групи підтримки, щоб дізнатися, як люди справляються з наслідками інфаркту.

Повернення до нормального життя

Повернення до нормального життя після інфаркту може бути повільним і нестабільним процесом, що супроводжується невдачами.

Однак із часом більшість людей здатні повернутися до нормальної життєдіяльності, а деякі навіть відчують себе краще в результаті змін способу життя, внесених завдяки кардіореабілітації!

Для отримання додаткової інформації про повернення до конкретних видів діяльності ви можете ознайомитися з буклетами та інформаційними бюлетенями CHSS:

Водіння з медичним станом

Повернення до роботи

Права на працевлаштування

Освітня підтримка

Страхування життя та доходів

Послуги щодо відпусток

Фізична активність

Емоційне благополуччя



Змінення способу життя для зменшення ризику в майбутньому

Ви можете внести у свій спосіб життя зміни, які сприятимуть вашому одужанню та допоможуть знизити ризик розвитку ішемічної хвороби серця. Це зменшує імовірність повторного інфаркту:



Припиніть курити. Якщо ви курите, відмова від куріння — це найважливіше, що ви можете зробити для зниження ризику ІХС.

Більше інформації можна знайти в брошурі CHSS **Відмова від куріння**.



Будьте активними. Фізична активність покращує кровообіг і тонус серця, а також полегшує підтримання здорової ваги.

Перегляньте брошуру CHSS **Фізична активність** для отримання додаткової інформації.



Здорова, збалансована дієта з низьким рівнем холестерину і жирів ЛПНЩ і високим вмістом білків і клітковини.

Перегляньте брошури CHSS **Здорове харчування** та **Здорова вага** для отримання додаткової інформації.



Обмежте споживання алкоголю до 14 порцій на тиждень.

Перегляньте брошуру CHSS **Алкоголь** для отримання додаткової інформації.



Прийом ліків за призначенням.

Поговоріть зі своїм лікарем або кардіологічною командою, якщо ви не знаєте, як приймати ліки або для чого вони призначені.



Контролюйте рівень холестерину та артеріального тиску за допомогою дієти, фізичних вправ і рівня стресу.

Щоб дізнатися більше, перегляньте буклети CHSS **Високий кров'яний тиск** і **Холестерин**.

Поширені запитання після інфаркту

Це нормально, що після інфаркту виникає багато запитань. Ми не можемо відповісти на всі запитання, але відповіді на деякі з них наведені нижче.

Чи повториться це знову?

Один інфаркт збільшує ймовірність того, що у вас станеться другий. Однак, залежно від того, що спричинило інфаркт, ви можете зменшити цей ризик за допомогою фізичних вправ, правильного харчування та інших змін у способі життя. Черговий інфаркт не є неминучим!

Чи можу я продовжувати займатися спортом?

Ви не лише можете займатися спортом, але й мусите, адже це дуже важливо! Фізичні вправи та активність покращують настрій, зміцнюють серце та допомагають знизити рівень холестерину. Поговоріть з ерготерапевтом або фізіотерапевтом, якщо ви нервуєте через фізичні вправи.

Що робити, якщо в мене болить у грудях?

Після інфаркту у вас може іноді виникати біль у грудях. Це може бути частиною нормального процесу загоєння або супутнім захворюванням, яке називається **стенокардією**. Однак це також може бути симптомом іншого інфаркту.

Намагайтеся не турбуватися через кожне поколювання в грудях, але якщо біль у грудях з'являється часто, поговоріть із лікарем про лікування стенокардії.

Якщо біль нестерпний, посилюється або з'являються інші симптоми, негайно викличте швидку допомогу за номером 999.

Коли я повністю одужаю?

Не існує «нормального» часу для відновлення після інфаркту. Деякі люди відчують повне одужання вже через кілька тижнів, тоді як в інших відновлення може зайняти кілька місяців. Тиждень за тижнем ви ставатимете сильнішими. Намагайтеся не хвилюватися, якщо у вас трапляються невдачі. Просто подумайте про прогрес, якого ви досягли, і не поспішайте з одужанням.

Поради та підтримка

Окрім вашої медичної команди, друзів і сім'ї, ви можете звертатися за порадами та підтримкою сюди:

Chest Heart and Stroke Scotland

Зателефонуйте за номером 0808 801 0899, щоб поговорити з одним із наших кваліфікованих спеціалістів консультаційної лінії, який надасть вам персональну підтримку та інформацію, а також направить вас до інших служб.

CHSS також надає таку допомогу:

- Групи підтримки по всій Шотландії для людей, що перенесли інфаркт.
- Інформація та освіта через наш ресурсний центр: **www.chss.org.uk/resources-hub**.
- Захист інтересів людей із проблемами серця.

www.chss.org.uk

Електронна пошта: advice@chss.org.uk

Тел.: 0808 801 0899

British Heart Foundation (Британський кардіологічний фонд)

Британська благодійна організація, яка може надати широкий спектр інформації та підтримки після інфаркту.

www.bhf.org.uk

Телефон довіри: 0808 802 1234

NHS Inform

Інформаційна служба NHS Шотландії, яка надає детальну онлайн-інформацію про низку захворювань.

www.nhsinform.scot

NHS 24

Лінія **неекстреної** допомоги, на яку можна зателефонувати, якщо вам потрібна підтримка в неробочий час.

Тел.: 111

Швидка допомога St John's Ambulance

Цей інформаційний бюлетень містить інформацію про те, як реагувати, якщо ви вважаєте, що у когось стався інфаркт.

www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/heart-conditions/heart-attack/

Наші публікації доступні для всіх мешканців Шотландії, яким вони потрібні. Перейдіть на сторінку www.chss.org.uk/resources-hub, щоб переглянути всі наші ресурси, включно з іншими основними посібниками з цієї серії.

Щоб отримати безкоштовну конфіденційну консультацію від наших **спеціалістів консультаційної лінії**, зателефонуйте на номер 0808 801 0899 (пн–пт з 9:30 до 16:00), надішліть текстове повідомлення «NURSE» на номер 66777 або напишіть електронного листа на адресу adviceline@chss.org.uk.

У Шотландії понад один мільйон людей (або кожен п'ятий) живуть із наслідками хвороб грудної клітини, захворювань серця чи інсульту. Ми прагнемо допомогти тим, хто цього потребує. Але ми не впораємося самі. На сторінці www.chss.org.uk/supportus ви можете дізнатися, як допомогти жителям Шотландії.

Якщо ви хотіли би користуватися нашими ресурсами в іншому форматі, зверніться до спеціалістів консультаційної лінії.

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ЖИВІТЬ НА ПОВНУ

Шотландська благодійна організація (№ SC018761)

E35

Опубліковано: квітень 2024 р.

Наступна редакція запланована на квітень 2026 р.