

# Ішемічна хвороба серця у літньому віці

## Що таке ішемічна хвороба серця?

Ішемічна хвороба серця є дуже поширеним захворюванням. Оскільки ризик розвитку захворювання зростає з віком, літнім людям важливо знати про це захворювання. При ішемічній хворобі серця відбувається звуження

або оклюзія коронарних артерій, які відповідають за кровотік через серце. Наслідками можуть бути серцевий напад, біль у серці, порушення серцевого ритму або міокардіальна недостатність.

## Як Ви розпізнаєте ішемічну хворобу серця?

ІХС характеризується відчуттям **тиску, стиснення або болю в грудях**. Тому ці симптоми також відомі як стиснення в грудях (стенокардія) і можуть іррадіювати в область шиї або щелепи, в спину, в плече або в живіт. **Задишка та/або важкість дихання** також можуть бути ознаками хвороби. Симптоми часто з'являються під час фізичного навантаження, наприклад, при швидкій ходьбі або підйомі по сходах, і зникають, коли навантаження закінчується. У цих випадках це

стабільна стенокардія. **Якщо у Вас є ці симптоми, не зволікайте звернутися за консультацією до сімейного лікаря.** Існують хороші способи лікування ішемічної хвороби серця за допомогою ліків або хірургічного втручання. Це може полегшити симптоми і значно знизити ризик серйозних наслідків, таких як серцевий напад. Лікування та постачання ліків для біженців з України безкоштовні.

## У надзвичайній ситуації кожна хвилина важлива!



Раптовий постійний біль у грудях може свідчити про серцевий напад. Тепер кожна хвилина на рахунок, тому негайно телефонуйте за безкоштовним **номером 112**. Лікарі можуть допомогти Вам лише в лікарні. Лікування невідкладних станів у Німеччині безкоштовне.

### Попереджувальними ознаками серцевого нападу є:

- сильний біль у грудях, що іррадіює, наприклад, на руках, у верхній частині живота, між лопатками на спині або в області шиї та щелепи
- сильне стиснення в грудях або раптова задишка
- відчуття тривоги або навіть страху смерті

### У жінок також часто зустрічаються такі ознаки:

- нудота і блювота
- відчуття слабкості
- незвичайна задишка при фізичному навантаженні
- біль у верхній частині живота

## Що Ви можете зробити, щоб запобігти ішемічну хворобу серця?

- **Регулярний рух:** щоденні фізичні вправи підтримують ваше серце в тонусі, навіть якщо у Вас вже є ішемічна хвороба серця. Наприклад, їзда на велосипеді, ходьба, танці або плавання є дуже ефективними.
- **Зверніть увагу на своє харчування:** ми рекомендуємо вживати щодня фрукти та овочі, а також цілнозернові продукти та рибу, але їсти мало м'яса та ковбасних виробів і напівфабрикатів. Уникайте солодких напоїв.
- **Відмовтеся від куріння:** куріння завдає шкоди вашому серцю, а також серцю та здоров'ю оточуючих. Кинути палити ніколи не пізно.
- **Уникайте алкоголю:** вживайте алкоголь помірно і не кожен день. Якщо Ви приймаєте ліки, Ви повинні повністю відмовитися від алкоголю.
- **Пройдіть медичне лікування:** такі фактори ризику, як високий кров'яний тиск, високий рівень холестерину та цукровий діабет, можуть призвести до серцевих захворювань. Лікарі загальної практики можуть діагностувати та лікувати можливі захворювання.
- **Продовжуйте приймати ліки, призначені лікарем:** раптове припинення прийому ліків або зміна прийому та дозування може призвести до проблем зі здоров'ям.
- **Підтримуйте родичів з можливими скаргами:** Допомога у зверненні до лікаря, прийомі ліків і здоровому способі життя може бути дуже корисною для людей з ішемічною хворобою серця.



**Важливо знати:** навіть якщо у Вас вже є ішемічна хвороба серця, необхідно вести здоровий спосіб життя. Ви можете запобігти прогресуванню хвороби та покращити якість свого життя.

## Важлива інформація

### Федеральний центр медичної освіти

Старіти, будучи здоровим та активним – ішемічна хвороба серця (німецька)

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)



### Німецький фонд серця e. V.

Серце страждає: ішемічна хвороба серця (німецька)

[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



### Медичний центр якості в медицині (ÄZQ)

Ішемічна хвороба серця (російська)

<https://www.patienten-information.de/fremdsprachen/russisch/khk-russisch-kip.pdf>



Ішемічна хвороба серця - поведінка у разі надзвичайної ситуації (російська)

<https://www.patienten-information.de/fremdsprachen/russisch/khk-notfall-russisch-kip.pdf>

