**Раньше стенокардия считалась болезнью пожилых людей. Но с каждым годом этот диагноз «молодеет» и многие люди задаются вопросом: «Откуда берется этот недуг и как с ним бороться»?**

**Отчего и почему?**

Стенокардия – это ишемическая болезнь сердца. Кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу, ссужаются, вызывая дискомфорт и сдавливание в области груди. Сужение вызывают атеросклеротические бляшки, которые образуются в стенках сосудов. Причины заболевания разнообразны. Главные среди них:

\* гипертония (высокое артериальное давление);

\* чрезмерные физические нагрузки;

\* стрессы;

\* повышенный уровень холестерина;

\* ожирение;

\* курение.

**Симптомы**

Давящая, тупая боль в области сердца (за грудиной), отдающая в левую руку, шею, под лопатку. Симптомы могут сопровождаться дискомфортом в желудке и даже рвотой, учащенным или замедленным дыханием и другими болевыми ощущениями.

**Если случился приступ**

При приступе стенокардии обеспечьте человеку покой. Усадите его на стул или уложите в постель. Положите под язык нитроглицерин. Если через 5 минут приступ не проходит, нужно принять ещё одну таблетку. При длительных болезненных ощущениях возможна закупорка коронарных сосудов, что чревато инфарктом. Немедленно вызывайте «скорую помощь».

**Лечение**

После обследования врач-кардиолог назначает ряд препаратов. А именно:

**\*** нитраты;

**\*** бета-блокаторы;

**\*** аспирин (разжижает кровь и, как следствие, уменьшает риск тромбообразования).

Все лекарства принимать постоянно, не прекращая, даже если вы себя хорошо чувствуете. Изменить схему приёма лекарств может только врач!

Пациенту со стенокардией нужно вести здоровый образ жизни. Это неотъемлемая часть лечения и профилактики. Попрощайтесь навсегда с сигаретами и алкоголем. Приведите в норму артериальное давление, вес, уровень холестерина в крови. В этом помогут правильно составленная диета, умеренные физические нагрузки и, возможно, дополнительные лекарства, которые назначает врач-терапевт или диетолог.

**Народные рецепты**

Параллельно с медикаментозным лечением можно использовать рецепты народной медицины, предварительно согласовав их с лечащим врачом.

**1.** Благотворно действует на сердце настойка из ягод боярышника и отвар его цветов. Готовую настойку можно приобрести в любой аптеке или приготовить дома. Раздробленные ягоды заливают спиртом или водкой (1:1), настаивают в тёмном месте 2-3 недели, периодически взбалтывая. Затем настойку фильтруют и принимают по 20 капель 3 раза в день. Курс лечения – месяц.

**2.** Отвар из цветов: 2 столовых ложки сырья залить стаканом холодной воды. Поставить на огонь и кипятить 10 минут. Процедить и принимать 3-4 раза в день по столовой ложке. Курс лечения – три недели.