

Dławica piersiowa

Dławica piersiowa, czasem zwana dusznicą bolesną, jest objawem. Jest to ból lub niekomfortowe uczucie towarzyszące zmniejszonemu przepływowi krwi do serca. Dławica piersiowa nie jest niebezpieczna, ale może być oznaką problemów z sercem, takich jak choroba niedokrwienna serca.

Objawy zazwyczaj są odczuwalne w klatce piersiowej. Niektóre osoby odczuwają ból w ramieniu, szyi, brzuchu, plecach lub szczęce.

Na tej stronie

[Objawy dławicy piersiowej](#)

[Jak uzyskać pomoc](#)

[Rodzaje dławicy piersiowej](#)

[Objawy dławicy piersiowej u mężczyzn i kobiet](#)

[Przyczyny dławicy piersiowej](#)

[Czynniki ryzyka dławicy piersiowej](#)

[Diagnozowanie dławicy piersiowej](#)

[Leczenie dławicy piersiowej](#)

[Życie codzienne z dławicą piersiową](#)

[Badania nad bólem w klatce piersiowej](#)

Objawy dławicy piersiowej

Dławica piersiowa może objawiać się w różny sposób. Może to być uczucie ucisku, napięcia lub ściskania w klatce piersiowej. Może też występować ból, w tym ból tępy. Ból może być również odczuwalny w barkach, ramionach, szyi, szczęce, plecach lub brzuchu.

Do innych objawów dławicy piersiowej można zaliczyć:

- uczucie zmęczenia
- zawroty głowy
- pocenie
- nudności
- duszność.

Jak uzyskać pomoc

Jeśli nie masz zdiagnozowanej dławicy piersiowej, a odczuwasz ból w klatce piersiowej, który ustępuje po kilku minutach odpoczynku, umów się pilnie na wizytę lekarską.

Jeżeli ból nie ustąpi po kilku minutach odpoczynku, natychmiast zadzwoń pod numer 999, ponieważ możesz mieć zawał serca.

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie dławicę piersiową, ale jej przebieg się pogorszył, występuje częściej lub nastąpiła pewna zmiana, jak najszybciej skontaktuj się ze swoim lekarzem

Jeżeli ból w klatce piersiowej nie ustąpi po kilku minutach odpoczynku i po przyjęciu jednej lub dwóch dawek leku zawierającego azotany, natychmiast zadzwoń pod numer 999, ponieważ możesz mieć zawał serca.

Rodzaje dławicy piersiowej

Istnieje kilka rodzajów dławicy piersiowej, w tym:

- dławica stabilna
- dławica niestabilna
- dławica naczynioskurczowa
- dławica mikronaczyniowa.

Dławica stabilna

Jest to najczęstszy rodzaj dławicy piersiowej. Ten rodzaj dławicy występuje zwykle, gdy serce pracuje ciężiej, na przykład podczas spaceru pod górę, i ustępuje, gdy odpoczywasz.

Zazwyczaj wiadomo, kiedy to prawdopodobnie nastąpi, a ból lub dyskomfort będą podobne do tego odczuwanego już wcześniej.

Dławica piersiowa stabilna trwa pięć minut lub krócej i ustępuje po odpoczynku lub zażyciu leku.

Dławica niestabilna

Objawy dławicy piersiowej niestabilnej mogą różnić się od objawów zwyczajnej dławicy piersiowej. Mogą one wystąpić nawet podczas odpoczynku. Dławica piersiowa niestabilna jest bardziej dotkliwa i trwa dłużej. Objawy mogą nie ustąpić po odpoczynku lub zażyciu leków.

Jeśli objawy nie ustąpią po zażyciu leków lub odpoczynku, należy natychmiast zadzwonić pod numer 999.

Dławica naczynioskurczowa

Znana również jako skurcz tętnicy wieńcowej lub dławica Prinzmetala, dławica naczynioskurczowa występuje rzadko. Może wystąpić w nocy, kiedy odpoczywasz, kiedy tętnica wieńcowa dostarczająca krew i tlen do serca ulega skurczowi, zwęża się lub kurczy, przepuszczając mniej krwi.

Dławica mikronaczyniowa.

Dławica mikronaczyniowa (znana również jako zespół sercowy X) zwykle pojawia się przy dużym wysiłku fizycznym, na przykład podczas ćwiczeń lub gdy jesteś zestresowany i niespokojny. Ból jest często spowodowany skurczami w najmniejszych tętnicach wieńcowych, które ograniczają przepływ krwi.

Objawy dławicy piersiowej u mężczyzn i kobiet

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety mogą doświadczać tych samych objawów dławicy piersiowej. Należą do nich 'typowy' ból w klatce piersiowej oraz ból szczęki, szyi, pleców i brzucha.

Ale ogólnie rzecz biorąc, kobiety częściej, niż mężczyźni są podatne na:

- rzadziej występujące objawy, takie jak nudności, potliwość, zawroty głowy i brak tchu
- dławicę mikronaczyniową – skurcze w najmniejszych tętnicach wieńcowych.

Znajomość wszystkich objawów pomoże w szybkim uzyskaniu niezbędnego leczenia.

Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

Przyczyny dławicy piersiowej

Dławica piersiowa jest najczęściej objawem choroby niedokrwiennej serca. Choroba ta występuje, gdy tętnice zaopatrujące mięsień sercowy w krew i tlen zostają zwężone przez substancję tłuszczową zwaną blaszką miażdżycową. Powoduje ona zmniejszony dopływ krwi do mięśnia sercowego i może powodować objawy dławicy piersiowej.

Typowymi czynnikami wywołującymi ból dławicowy są m.in:

- aktywność fizyczna
- stres emocjonalny
- zimna pogoda
- posiłek.

Objawy zwykle ustępują po kilku minutach.

Ból w klatce piersiowej mogą również wywołać ataki paniki lub uczucie niepokoju. Jeśli doświadczasz takich objawów, nie jest to dławica piersiowa. Stany lękowe nie są wywoływane przez problemy z przepływem krwi, jak to się dzieje w przypadku dławicy piersiowej.

Objawy dławicy piersiowej po jedzeniu

Zjedzenie dużego posiłku może wywołać objawy dławicy piersiowej. Czasami dławica piersiowa jest mylona z niestrawnością. Jeśli posiłki nasilają objawy dławicy piersiowej, spróbuj spożywać w ciągu dnia mniejsze porcje, ale częściej.

Czynniki ryzyka dławicy piersiowej

Istnieje kilka czynników ryzyka, które mogą zwiększać ryzyko choroby niedokrwiennej serca i dławicy piersiowej.

Mogą one obejmować:

- stres
- palenie
- cukrzyca
- otyłość
- wysoki poziom cholesterolu
- nadciśnienie tętnicze
- występowanie choroby wieńcowej serca w rodzinie
- starszy wiek (ryzyko chorób wieńcowych znacznie wzrasta w starszym wieku)

Czy dławica piersiowa jest dziedziczna?

Nie, dławica piersiowa nie jest dolegliwością dziedziczną. Nie wykażą jej testy genetyczne. Jeśli jednak dziadkowie, rodzice, rodzeństwo lub dzieci cierpią na dławicę piersiową, oznacza to, że masz tak zwaną silną

historię tego schorzenia w rodzinie. Może to zwiększyć ryzyko wystąpienia choroby serca, która może również powodować dławicę piersiową.

Diagnozowanie dławicy piersiowej

Lekarz może na podstawie objawów stwierdzić, czy u pacjenta występuje dławica piersiowa. Może też zechcieć przeprowadzić kontrolę stanu zdrowia lub skierować pacjenta na badania, takie jak EKG, koronarografia lub tomografia serca.

Leczenie dławicy piersiowej

W kontrolowaniu objawów mogą pomóc leki, takie jak azotany w sprayu, plastrach i pigułkach. Lekarz może również zalecić przyjmowanie leków zmniejszających ryzyko zawału serca lub udaru mózgu.

Niektóre osoby wymagają zabiegów, takich jak angioplastyka wieńcowa, podczas której stosuje się specjalny rodzaj balonu który jest delikatnie napętniany powietrzem w celu otwarcia zwężonej tętnicy. U wielu osób wszczepia się również rodzaj siatki zwanej stentem, aby utrzymać drożność tętnicy. Rozwiązaniem może być też zabieg chirurgiczny pomostowania aortalno-wieńcowego.

Proste zmiany w stylu życia mogą pomóc zmniejszyć objawy dławicy piersiowej, poprawić ogólny stan zdrowia i zmniejszyć ryzyko zawału serca w przyszłości.

Czy mogę wyleczyć dławicę piersiową?

Lekarz przepisze leki, które złagodzą objawy i pomogą sercu lepiej funkcjonować. Jednak zmiana stylu życia pozwoli zapobiec tworzeniu się większej ilości substancji tłuszczowych zwanych blaszkami miażdżycowymi w tętnicach i złagodzi objawy dławicy piersiowej.

Wypróbuj nasze wskazówki dotyczące stylu życia, aby się przekonać:

- Rzuć palenie. Palenie może powodować zatykanie tętnic i pogorszenie objawów dławicy piersiowej. Nigdy nie jest za późno, aby przestać, a my możemy Ci pomóc w podjęciu małych kroków, które pozwolą rzucić palenie.
- Kontroluj nadciśnienie tętnicze. Przyjmuj leki, jeśli ich potrzebujesz i zmniejsz ilość soli w diecie.
- Stosuj zdrową, zbilansowaną dietę, wybierając produkty o niższej zawartości tłuszczów nasyconych i zamieniając niezdrowe przekąski na bardziej pożywne.
- Zmniejsz poziom cholesterolu za pomocą leków.
- Zwiększ aktywność. Nie musisz zapisywać się na siłownię, istnieje wiele innych sposobów na zwiększenie swojej aktywności, takich jak regularne spacery, korzystanie ze schodów zamiast windy, prace w ogrodzie lub w domu.
- Utrzymuj zdrową wagę poprzez zdrowe, zbilansowane odżywianie i aktywność fizyczną.
- Znajdź jakiś sposób na poradzenie sobie ze stresem. Stres może wywołać objawy dławicy piersiowej. Osoby, które nas popierają, mówią nam, że regularne uprawianie jogi lub medytacja naprawdę działają.
- Jeśli masz cukrzycę, kontroluj poziom glukozy we krwi.
- Spożywaj umiarkowane ilości alkoholu. Staraj się nie przekraczać 14 jednostek tygodniowo.

Życie codzienne z dławicą piersiową

Jakość życia wielu osób cierpiących na dławicę piersiową jest satysfakcjonująca i przebiega normalnie. Aktywny tryb życia jest również bardzo ważny, jeśli chodzi o zapobieganie chorobie wieńcowej.

Lekarz lub pielęgniarka poinformują pacjenta o konieczności dostosowania trybu życia i wprowadzenia określonych zmian w stylu życia.

Nasze informacje na temat zdrowia są wiarygodne.

Zastosowaliśmy ośmioetapową procedurę oceny, aby zapewnić, że informacje te są rzetelne, dokładne i wiarygodne.



bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2024, zarejestrowana organizacja charytatywna w Anglii i Walii (225971) oraz w Szkocji (SC039426)