

## **Глава 7. Ишемическое прекондиционирование**

В последние годы в медицинской литературе стало появляться все больше информации о новой методике лечения острого инфаркта миокарда, которая называется «ишемическое preconditionирование». Применение этой процедуры позволяет улучшить результаты лечения инфаркта. Так, например, смертность пациентов, которым проводилось ишемическое preconditionирование, снижается в 4 раза по сравнению с получавшими стандартное лечение.

Процедура проста и может самостоятельно выполняться в домашних условиях, причем чем раньше она начата, тем лучше результаты. Именно поэтому я решил рассказать моим читателям об этой новинке.

Итак, при возникновении сердечного приступа, который, напомним, в типичных случаях проявляется интенсивной болью сжимающего или жгучего характера за грудной клеткой, то есть в центре грудной клетки, от-

дающей в обе руки и сопровождающейся одышкой, потливостью и страхом смерти, последовательность действий такова.

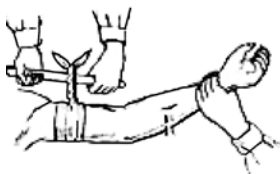
1. Наложите манжету от тонометра на руку и доведите давление в ней до 200 мм ртутного столба.

Критерием того, что вы действуете правильно, является отсутствие пульса на лучевой артерии и побледнение руки.

2. Не выпускайте воздух, как это обычно делается при измерении АД, а плотно закрутите гайку и подождите 5 минут. Если за это время давление в манжете будет снижаться, понемногу подкачивайте в нее воздух.
3. По прошествии 5 минут выпустите воздух из манжеты и подождите еще 5 минут.
4. Такие циклы — 5 минут пережатия кровотока и 5 минут отдыха — повторите 4 раза.

Общая продолжительность процедуры составляет 40 минут. Этого достаточно, чтобы мышцы руки выделили необходимые сосудорасширяющие вещества, которые благотворно действуют на сердце и, возможно, спасут вам жизнь.

Если сердечный приступ случился не дома, то, конечно, тонометра под рукой нет. Вместо него можно использовать импровизированный жгут-закрутку. Для этого наложите на руку кусок ткани и закрутите с помощью небольшой палки, как показано на рисунке.



Наложение жгута-закрутки

Естественно, для проведения процедуры не подходят автоматические тонометры.

Думаю, излишне говорить о том, что ишемическое прекондиционирование не заменяет мер по лечению сердечного приступа — приема лекарств, обеспечения покоя и доступа свежего воздуха. Об этом можно подробно прочитать в предыдущей главе. Безусловно, тяжелый болевой приступ требует вызова скорой помощи, а ишемическое

прекондиционирование можно проводить, ожидая прибытия бригады.

На этом можно было бы завершить главу, но, возможно, вас заинтересует, каков же механизм действия ишемического прекондиционирования. Поскольку эта методика применяется относительно недавно, а в русскоязычной литературе сведений о ней практически нет (потому, кстати, и название процедуры такое некрасивое — русского эквивалента слову *preconditioning* не существует), ответить на этот вопрос сложно. Но все же попытаемся разобраться.

Вы уже прочитали главу, посвященную стенокардии, и помните, что чаще всего симптомы этого заболевания беспокоят по утрам. Именно в это время суток большинство пациентов отмечает, что приступы возникают при минимальной физической нагрузке, а потом сердце «привыкает» к ней, и остаток дня проходит спокойно. Причина этого явления не совсем очевидна, ведь ширина просвета пораженного атеросклерозом сосуда не должна меняться в зависимости от времени суток. Почему же симптомы беспокоят именно утром?

Ученые предположили, что кратковременные приступы ишемии (прекращения кровотока) ведут к выделению мышцей сердца неких веществ, которые расширяют сосуды и тем самым защищают сердце от нехватки кислорода. Утром этот процесс начинается и затем регулярно повторяется в течение дня во время выполнения различных видов работы. Ночью во время сна сердце не испытывает большой нагрузки, поэтому утром перестает быть подготовленным к ишемии, сосуды максимально сужены, и нагрузка вновь вызывает привычные для пациента болевые приступы.

Несколько лет назад было высказано предположение, что ишемия любой мышцы, а не только сердечной, может вызывать выработку сосудорасширяющих веществ. Первые же исследования подтвердили справедливость этой гипотезы. Кратковременная ишемия верхней конечности действительно существенно улучшала течение инфаркта миокарда. Постепенно были сформированы рекомендации, которые я изложил в начале этой главы.

По-видимому, здесь работает гомеопатический принцип — лечение подобного подоб-

ным. Искусственно вызванная ишемия руки излечивает ишемию сердечной мышцы.

Остается добавить, что, по-видимому, метод применим не только в острых ситуациях. Если вы страдаете стабильной стенокардией напряжения и каждое утро испытываете болевые приступы, то можно попробовать проводить эту процедуру утром, сразу после пробуждения, не дожидаясь возникновения болей. Вреда она не принесет, а об эффективности судить вам. Исследований по применению ишемического прекондиционирования при стабильной стенокардии пока не проводилось.

## **Резюме**

- Ишемическое прекондиционирование — это пережатие кровотока на руке, осуществляемое с помощью манжеты от тонометра или жгута, продолжающееся 5 минут с последующим пятиминутным отдыхом. Для максимального эффекта проводится 4 цикла, общая продолжительность процедуры 40 минут.
- Ишемическое прекондиционирование позволяет в 4 и более раз сократить смертность при остром инфаркте миокарда.

- Процедура не заменяет стандартных методов лечения инфаркта миокарда — медикаментозного и хирургического (стентирование), а лишь дополняет их, причем наиболее эффективна в сочетании с экстренным стентированием.
- Показание для проведения ишемического прекондиционирования — затянувшийся приступ болей за грудиной.