**Почему болит сердце при беременности и что делать в этом случае?**

Некоторые женщины жалуются на боли в сердце при беременности. Почему возникает это состояние, о чём на самом деле говорит дискомфорт в груди, и что нужно делать, чтобы облегчить данный симптом, рассмотрим в этой статье.

Содержание:

Как болит сердце у женщины?

Почему при беременности болит сердце?

Опасны ли боли в сердце при беременности?

Что делать, если заболело в области сердца?

Советы по профилактике сердечных болезней

Если при беременности болит сердце, у этого состояния может быть множество причин. Очень редко боли связаны с нарушениями работы сердечно-сосудистой системы. Чаще всего этот дискомфорт вызван естественными причинами и обусловлен изменениями, происходящими в женском организме во время беременности. Рассмотрим подробно симптомы и их возможные причины.

**Как болит сердце у женщины?**

Признаки нарушения работы сердца у женщин:

- боль возникает под грудиной и распространяется в области шеи, лопатки, левой руки, в некоторых случаях ощущается в области желудка, сопровождается тошнотой, рвотой;

- длительная продолжительность боли (более 30 минут);

- нарушается ритм сердца, увеличивается количество ударов в минуту;

- слабость, головокружение, предобморочное состояние;

- бледность кожи;

- обильное потоотделение;

- учащённое мочеиспускание;

- сбивается дыхание;

- сильные отеки ног.

**Почему при беременности болит сердце?**

Если сердце болит при беременности на **ранних сроках**, это связано чаще всего не с работой самого сердца, а с тем, что все системы организма женщины адаптируется к новым условиям.

Начало беременности характеризуется прежде всего изменением гормонального фона. Растёт уровень:

- прогестерона;

- эстрогена;

- хорионического [гонадотропин](http://medportal.ru/terms/10963/)а (ХГЧ) и др.

Это необходимо для нормального протекания беременности и развития плода. Под воздействием гормонов, в том числе, меняется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем матери, увеличивается объём циркулирующей крови. В результате развивающийся плод обеспечивается достаточным количеством кислорода, питательных веществ, из организма оперативно выводятся продукты метаболизма.

Когда болит сердце на ранних сроках беременности – это невралгические ощущения, возникающие из-за изменения тонуса вегетативной нервной системы, которая и регулируют все выше описанные изменения. По этим же причинам начинаются головокружения, сонливость, повышенная раздражительность. Подобные симптомы, характерные для первого триместра беременности, постепенно исчезают уже во втором.

Почему при беременности болит сердце на **поздних сроках**?

Матка существенно увеличивается в размерах, в связи с чем, происходит ряд анатомических изменений в организме женщины. Из-за естественного смещения всех внутренних органов брюшной полости диафрагма испытывает давление, передающееся на лёгкие и средостение. Нервные окончания реагируют на зажатие сигналами, которые нередко воспринимаются, как покалывание в области сердца.

Ещё одной причиной, по которой болит сердце при беременности на поздних сроках, является межрёберная невралгия. Она появляется по причине того, что с ростом матки в теле беременной женщины меняется центр тяжести. Чтобы сохранить равновесие, позвоночник выгибается и межпозвоночные диски испытывают большую нагрузку. Это приводит к защемлению нервов около позвоночного столба, что сопровождается болезненными ощущениями в грудной клетке.

Также на этих сроках нередко из-за повышенной нагрузки на сердечно-сосудистую систему развивается тахикардия. Вес беременной женщины постоянно растёт, увеличивается частота сердечных сокращений, которая в некоторых случаях приводит к появлению болезненных ощущений за грудиной и в области сердца.

**Опасны ли боли в сердце при беременности?**

*Серьёзные нарушения работы сердца появляются крайне редко. Если при планировании и на ранних сроках беременности женщина прошла всестороннее медицинское обследование, ей не следует опасаться возникновения серьёзных сердечных патологий.*

И всё же существуют заболевания, связанные с нарушением функций сердечно-сосудистой системы, в редких случаях возникающие у женщин на поздних сроках беременности:

- анемия;

- гестоз;

- кардиомиопатия.

Анемия беременных появляется из-за недостатка снабжения сердца кислородом по причине снижения уровня гемоглобина.

В самом конце беременности (после 30-й недели) организм снова перестраивается, как бы «переходит» из состояния сохранения беременности к родам и периоду лактации. В очень редких случаях при этом начинаются осложнения, вызванные новым изменением гормонального фона. Тогда может развиться гестоз (так называемый поздний токсикоз беременных), а также дисгормональная кардиомиопатия.

Каждой беременной женщине нужно быть особенно внимательной при появлении следующих симптомов:

- боль в груди посередине, отдающая в руку, плечо, лопатку, шею;

- сильные отёки ног;

- головная боль;

- аритмия;

- одышка;

- общая слабость.

При возникновении этих симптомов необходимо незамедлительно вызвать врача, чтобы предупредить развитие осложнений.

**Что делать, если заболело в области сердца?**

*Если болит сердце при беременности, нужно, прежде всего, успокоится. Ведь, скорее всего, это естественные физиологические ощущения.*

Если болит сердце у беременной, ей нужно сделать следующее:

1. Расстегнуть верхние пуговицы одежды и бюстгальтер.
2. Выпрямить спину, медленно глубоко вдохнуть, выдохнуть, при необходимости повторить несколько раз.
3. Открыть окно.
4. Принять удобное положение, если возможно, лечь, отдохнуть.

**Когда болит сердце при беременности, и женщина не знает, что делать, нельзя принимать лекарства, нужно немедленно вызвать врача!**

*«Валокордин» категорически запрещён, если при беременности болит сердце.*

*«Корвалол» категорически запрещён в первом и во втором триместре, применение в третьем триместре – только по назначению врача.*

*«Нитроглицерин» возможен к применению по рекомендации врача.*

*«Валидол» противопоказан при гипертонусе матки и при пониженном артериальном давлении. Во время беременности возможен по назначению врача.*

**Советы по профилактике сердечных болезней**

Во время беременности каждая женщина должна следовать следующим рекомендациям:

- нельзя употреблять спиртное и курить;

- нельзя носить обувь на высоком каблуке, долго стоять и сидеть в позе «нога на ногу»;

- больше ходить пешком, гулять на свежем воздухе, регулярно проветривать помещение;

- достаточно отдыхать, спать не меньше 8 часов в сутки;

- сидеть только в удобном положении с прямой спиной;

- не нервничать, избегать чрезмерной усталости, стрессов;

- регулярно заниматься специальными физическими упражнениями, рекомендуется плавание;

- на поздних сроках носить специальный бандаж;

- выпивать не менее полутора литров воды в день;

- правильно питаться (обязательно включить в рацион сырые овощи, яблоки, грецкие орехи, рыбу, льняное или оливковое масло).

- не набирать лишний вес.

Если во время беременности болит сердце, это, скорее всего, признак физиологических изменений. На ранних стадиях дискомфорт в области сердца связан с перестройками эндокринной системы, а на поздних сроках – со смещением и сдавливанием внутренних органов в связи с ростом матки. Облегчение состояния наступает при ровном глубоком дыхании и своевременном отдыхе.

Если женщина будет внимательна к себе, вести здоровый образ жизни и выполнять рекомендации врача, она сможет исключить развитие серьёзных осложнений в течение беременности и благополучно родить здорового малыша.