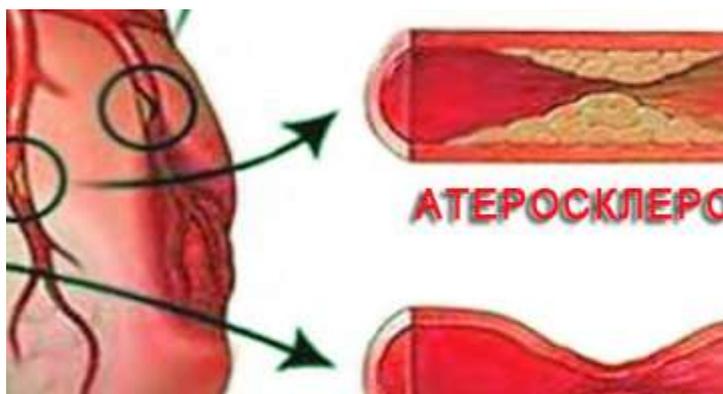


Ишемическая болезнь сердца и ее профилактика

(памятка для населения)

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – следствие дефицита кислорода подаваемого по коронарным артериям к сердечной мышце. Нормальную работу сердца обеспечивает поток крови, идущий по сосудам – коронарным артериям. Эти артерии охватывают сердце с двух сторон, обеспечивая постоянный доступ крови ко всем участкам сердечной мышцы. «Закупорка» или сужение коронарных артерий лишает сердечную мышцу необходимого



ей количества кислорода и питательных веществ. Эта закупорка (окклюзия) может быть вызвана атеросклеротической бляшкой, тромбом, временным спазмом коронарной артерии. Такое нарушение проходимости вызывает ишемию.

Ишемическая болезнь сердца начинает проявляться постепенно, первые сигналы о кислородном голодании миокарда возникают при интенсивном беге, быстрой ходьбе, когда тяжело пройти быстрым шагом, по лестнице и т.д. Это заболевание может проявляться в виде приступов стенокардии и аритмии, провоцировать инфаркты и внезапную остановку сердца.

Ишемическая болезнь сердца является самым частым заболеванием среди жителей развитых стран. Для 30% населения ИБС заканчивается смертью или инвалидностью. По статистике – это основная причина летальных исходов.

Различают 2 основные группы факторов риска ИБС:

- внешние факторы риска - малоподвижный образ жизни, эмоциональные перегрузки, чрезмерное употребление высококалорийной пищи, курение, избыточная масса тела;
- внутренние факторы риска - условия жизни, диета, артериальная гипертония, нарушение липидного обмена, сахарный диабет.

Для предупреждения ишемической болезни сердца большое значение имеют профилактические меры, направленные на устранение указанных факторов риска.

Повышение физической активности. Физическая активность важна для лучшей переносимости нагрузок, для улучшения работы сердечной мышцы, для нормализации массы тела.

Здоровое питание. Здоровое питание способствует нормализации веса тела, направлено на снижение уровня холестерина в крови, важно для профилактики образования холестериновых бляшек в артериях.

Улучшение нервно-психического состояния. Создание благоприятного доброжелательного эмоционального фона — исключительно мощное средство профилактики ИБС. Счастливые люди редко болеют или вообще и никогда не болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Снижение уровня холестерина в крови. По научным данным при снижении уровня холестерина в крови на 10% риск развития ИБС уменьшается у пациентов в возрасте до 40 лет – на 50%, до 50 лет – на 40%, до 60 лет – на 30%, в 70-80 лет – на 20%.

Отказ от курения. При выкуривании сигареты больными ИБС повышается кровяное давление и давление в аорте; увеличивается потребность миокарда в кислороде; уменьшается способность к физической нагрузке. :

Что же необходимо делать для профилактики ишемической болезни сердца?

Измените качество жизни, ведите здоровый образ жизни:

- Откажитесь от курения – прекращение поступления никотина поможет избежать дистрофических изменений в стенках сосудов
- Ограничьте употребление алкогольных напитков, кофе, крепкого чая
- Употребляйте в пищу полезные продукты; ограничьте в рационе питания жирные, копченые и острые блюда; отдавайте предпочтение вареной, тушеной, запеченной пищи; увеличьте потребление овощей и фруктов; избегайте соленой пищи
- Начинайте день с ежедневной зарядки, занимайтесь спортом - повышение физической активности – важное условие профилактики ИБС. Кардиологи рекомендуют занятия физкультурой пять дней в неделю по полчаса
- Сохраняйте спокойствие, не волнуйтесь, не раздражайтесь
- Продолжайте лечение заболеваний, которые могут спровоцировать развитие ИБС: гипертонической болезни, сахарного диабета, атеросклероза
- Регулярно посещайте врача - кардиолога