

# ЧТО ЖЕ НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА?

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА?

*Измените качество жизни, ведите здоровый образ жизни:*

- Откажитесь от курения – прекращение поступления никотина поможет избежать дистрофических изменений в стенках сосудов

- Ограничите 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

Своевременное обращение к врачу и абсолютное соблюдение его рекомендаций гарантируют полный контроль над ишемической болезнью сердца и являются лучшей профилактикой возможных ее осложнений.

Не болейте!

## ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

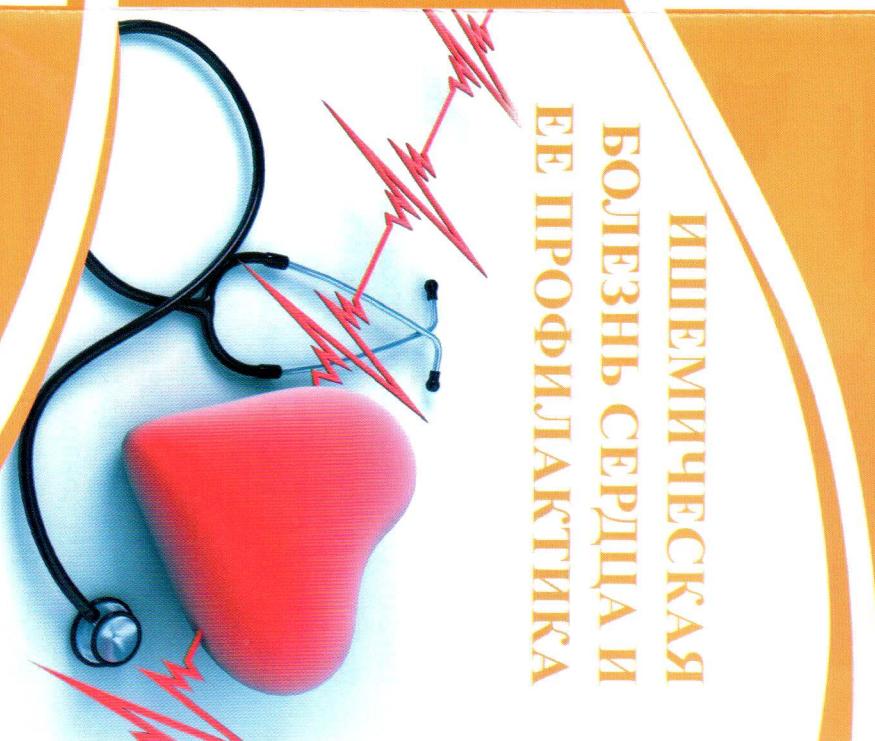
ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

памятка для населения

- Сохраняйте спокойствие, не волнуйтесь, не раздражайтесь

- Продолжайте лечение заболеваний, которые могут спровоцировать развитие ИБС: гипертонической болезни, сахарного диабета, атеросклероза

- Регулярно посещайте врача – кардиолога



## **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.

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:**

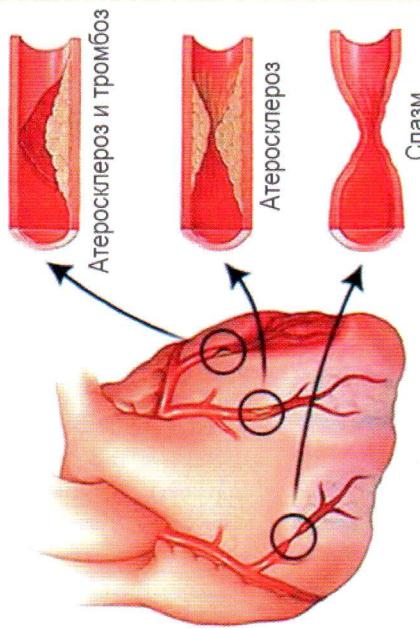
— внешние факторы риска — малоподвижный образ жизни, эмоциональные перегрузки, чрезмерное употребление высококалорийной пищи, курение, избыточная масса тела;

— внутренние факторы риска — условия жизни, диета, артериальная гипертония, нарушение липидного обмена, сахарный диабет.

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

**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 пройтись быстрым шагом, по лестнице и т. д. Это заболевание может проявляться в виде приступов стенокардии



**Ишемическая болезнь сердца (ИБС) —** следствие дефицита кислорода подаваемого по коронарным артериям к сердечной мышце. Нормальную работу сердца обеспечивают 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 пройтись быстрым шагом, по лестнице и т. д. Это заболевание может проявляться в виде приступов стенокардии

## **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 аорты; увеличивается потребность миокарда в кислороде; Уменьшается способность к физической нагрузке.



## **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 обращения холестериновых бляшек в артериях.