

Если боли становятся интенсивными и продолжаются более 20-30 минут, волнообразно повторяются в состоянии покоя, возникает резкая слабость и чувство страха, учащается пульс и резко колеблется артериальное давление, необходима срочная консультация врача или обращение в скорую помощь для исключения инфаркта миокарда.

Профилактика ИБС

Каждый должен придерживаться следующих мер снижения риска возникновения ишемической болезни сердца:

Придерживайтесь полезного для сердца и здоровья питания:

это важная ступень снижения риска. Уменьшите уровень потребляемых жиров: калории, полученные из жира, должны составлять менее 30% всех потребленных за день калорий. Следите за уровнем холестерина и сахара в крови.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями:

это снизит риск возникновения сердечного заболевания. Упражнения укрепляют сердце, помогают ему более эффективно работать. Они снижают кровяное давление и уровень «плохого» холестерина, повысив в то же время уровень «хорошего» холестерина. Посоветуйтесь с лечащим врачом до того, как составлять программу упражнений.

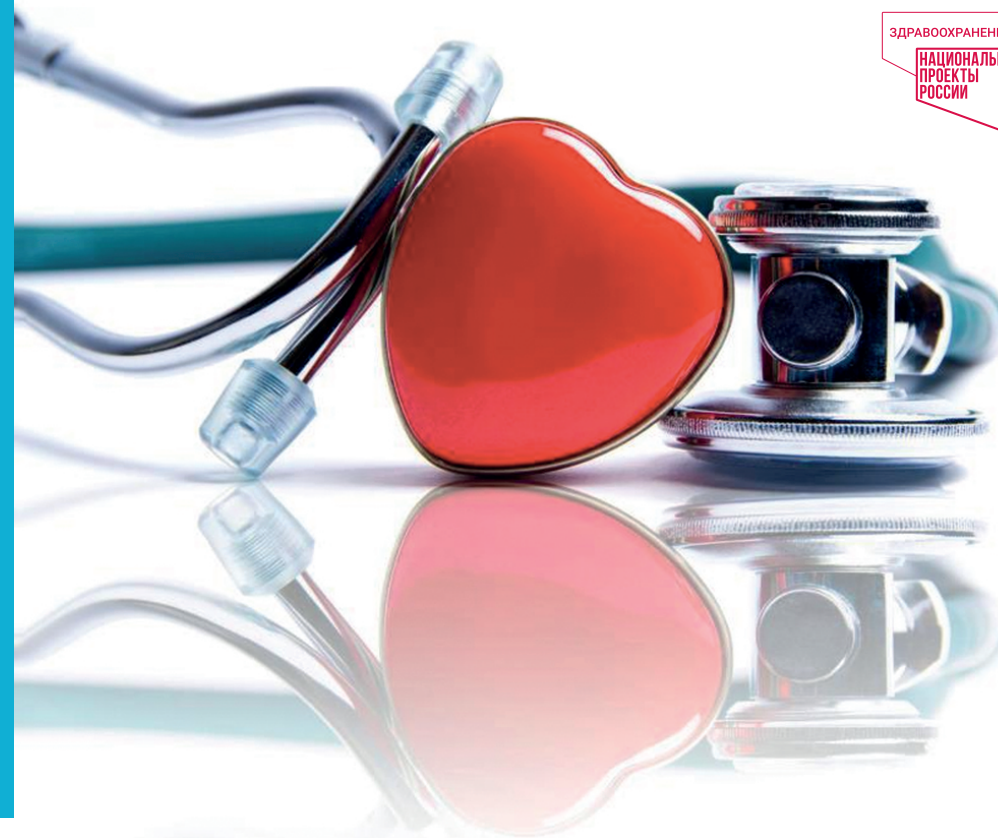
Бросайте курить:

этим вы обеспечите себе несомненное преимущество перед заболеваниями.

Контролируйте уровень кровяного давления и сахара в крови, если вы больны диабетом.

Ежедневно принимайте небольшую дозу аспирина:

это может снизить риск возникновения сердечного приступа. Аспирин может вызвать побочные реакции, поэтому сначала стоит посоветоваться с врачом.



ПРОФИЛАКТИКА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

*Помните!
Болезнь легче
предупредить,
чем справиться
с её последствиями*



Министерство здравоохранения
Калининградской области

ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Ишемическая, или коронарная болезнь сердца (ИБС) - это заболевание, обусловленное недостаточным поступлением крови к мышце сердца. Чаще всего причиной этого является резкое сужение одной или нескольких ветвей коронарных (питающих сердечную мышцу) артерий вследствие поражения их атеросклерозом или их закупоркой.

В зависимости от сочетания нескольких факторов, проявления ИБС могут быть различны. Её первым проявлением (и, к сожалению, последним) может быть **внезапная смерть или инфаркт миокарда, стенокардия, сердечная недостаточность, нарушение ритма сердца**. Нередко это заболевание поражает людей ещё молодых (в возрасте 30-40 лет), ведущих активный образ жизни.

Причины заболевания

- употребление высококалорийных продуктов с высоким содержанием холестерина, жиров, соли (мясо, яйца, сметана, сливки);
- регулярное употребление алкоголя;
- курение;
- малоподвижный образ жизни;
- нервно-психические перегрузки.

Факторы риска

Наследственность -

ИБС у близких родственников больного (родители, братья, сестры, сыновья, дочери);

Возраст -

чем старше возраст, тем сильнее выражен атеросклероз и выше заболеваемость ИБС;

Пол -

до 55 лет заболеваемость ишемической болезнью среди мужчин в 3-4 раза больше, чем у женщин. После 75 лет заболеваемость ИБС среди мужчин и женщин одинакова;

Курение

увеличивает риск развития ишемической болезни сердца в 2 раза. Кроме того, вещества, содержащиеся в табачном дыме, могут повреждать сосуды сердца. Прекращение курения приводит к снижению риска возникновения сердечно-сосудистой патологии, который может достигнуть уровня для некурящих уже в течение одного года воздержания;

Высокое артериальное давление

(как систолическое – т.н. верхнее, так и диастолическое – т.н. нижнее) в 3 раза увеличивает риск развития ИБС;

Сахарный диабет,

который часто сочетается с ожирением и артериальной гипертензией;

Малоподвижный образ жизни

значительно увеличивает риск развития ИБС;

Ожирение

предрасполагает к нарушению жирового обмена, артериальной гипертензии и сахарному диабету;

Гормональные нарушения,

особенно у женщин в менопаузе.

Факторы риска способствуют возникновению и прогрессированию ИБС, и их коррекция является основой профилактики ИБС.

Признаки ИБС

Основным проявлением ИБС является стенокардия.

СТЕНОКАРДИЯ (раньше называли «грудная жаба») – это заболевание, основными проявлениями которого являются сжимающие боли за грудиной, отдающие в левую руку, левую половину нижней челюсти, зубы, плечо и т.д. Может беспокоить также ощущение тяжести, жжения, давления за грудиной, чувство нехватки воздуха, иногда может беспокоить боль в верхней части живота. Такие боли проявляются в виде коротких (5-10 мин.) приступов, которые могут повторяться с различной частотой.

Спровоцировать приступ стенокардии может физическая нагрузка, стресс, холодный воздух, курение.