



## Что важно знать об ишемической болезни сердца?

Помните, что без Вашего активного участия сохранить Ваше здоровье не сможет никто!

Что такое ИБС?

**ИБС – это общепринятое сокращенное название Ишемической Болезни Сердца.**

В основе ИБС лежит несоответствие между потребностью сердца в кислороде и доставкой кислорода к сердечной мышце (миокарду). Чаще всего причиной этого несоответствия является сужение просвета сосудов сердца атеросклеротическими бляшками, из-за чего при физической нагрузке (ходьбе, беге, подъеме по лестнице), при волнении могут возникнуть приступы стенокардии.

Типичные проявления приступа стенокардии: боль, жжение, сдавление за грудиной, иногда чувство нехватки воздуха. После прекращения нагрузки боль быстро проходит. Самое грозное проявление ИБС – это инфаркт миокарда, когда полностью прекращается кровообращение в каком-либо участке сердечной мышцы и клетки миокарда погибают.

**Почему о профилактике ИБС нужно думать молодым?**

Доказано, что первые признаки атеросклероза можно обнаружить в сосудах уже с детского возраста, с 11-12 лет. Пока бляшки небольшие, просвет сосудов существенно не изменен, и человек не ощущает признаков болезни. Иногда он просто не обращает внимания на изменения в самочувствии, снижение переносимости физических нагрузок и, нередко, впервые узнает, что страдает ИБС, когда случается инфаркт миокарда, что особенно характерно для мужчин молодого и среднего возраста.

**Факторы риска развития ИБС**

Вероятность развития ИБС можно предсказать для каждого конкретного человека. Велика роль наследственности, особенно если инфаркты, инсульты происходили у близких родственников в возрасте до 55 лет. Другими наиболее значимыми факторами являются:

- курение
- повышенное артериальное давление
- повышенный уровень глюкозы в крови
- повышенный уровень холестерина крови и нарушения его состава
- избыточная масса тела и ожирение
- недостаточная двигательная активность (гиподинамия)

Большое значение имеют также злоупотребление алкоголем, стрессом, депрессии.

Связь **курения** с развитием ИБС доказана давно. Никотин ускоряет развитие атеросклероза, увеличивает свертываемость крови, что приводит к образованию тромбов, закупоривающих сосуды. При физической нагрузке в норме сосуды расширяются, пропуская большее количество крови, а у курящего человека наоборот, сосуды суживаются, что может быть очень опасным.

**Повышенное артериальное давление** перегружает сердечную мышцу, ускоряет развитие атеросклероза. Известно, что около 40% населения имеет повышенное артериальное давление, но большая часть об этом не знает, хотя для постановки диагноза достаточно несколько раз измерить артериальное давление. Среди тех, кто знает о своем повышенном артериальном давлении, или гипертонической болезни, многие не лечатся, или лечатся не регулярно. Множество международных исследований с участием десятков тысяч людей доказали, что контроль уровня артериального давления является важнейшим фактором профилактики многих опаснейших состояний, в том числе и ИБС.

**Повышенный уровень глюкозы** в крови значительно повышает риск развития ИБС. Необходим тщательный контроль за уровнем глюкозы крови. Нормальным является уровень глюкозы в крови не выше 5,5 ммоль/л. Для лиц, с сахарным диабетом и нарушением толерантности к глюкозе важно поддержание артериального давления не выше 120/75 мм рт. ст. и уровня холестерина крови не выше 4,0-4,5 ммоль/л.

**Избыточная масса тела** грозит человеку развитием многих заболеваний, в т.ч. ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии. Наиболее распространен сегодня подсчет индекса массы тела (ИМТ). Для его вычисления нужно массу тела (в кг) разделить на рост, выраженный в метрах, и возведенный в квадрат:

$$\text{Индекс} = \text{МТ}/\text{рост}^2$$

$$\text{ИМТ} = 18,5 - 24,9 \quad \text{Идеальная масса тела}$$

$$\text{ИМТ} = 25 - 29,9 \quad \text{Избыточная масса тела}$$

$$\text{ИМТ} = 30 - 34,9 \quad \text{Ожирение}$$

$$\text{ИМТ} > = 35 \quad \text{Выраженное ожирение}$$

Например: Ваш вес 80 кг при росте 1,65 м.

$$\text{ИМТ} = 80/1,65^2 = 29,38$$

У Вас избыточная масса тела. Риск сопутствующих заболеваний повышенный.

**Повышенный уровень холестерина** угрожает развитием ИБС, инсультов, заболеваний периферических сосудов. Важно определять не только общий холестерин, но и правильное соотношение его составных частей – фракций. Разбираться в этом нет необходимости, это сделает врач, важно придерживаться принципов рационального питания. Соблюдение специальной диеты (с ограничением жиров животного происхождения, жареной пищи, употребление продуктов с пониженным содержанием жиров,

ежедневное употребление не менее 400 г овощей и фруктов) позволит снизить уровень холестерина на 10-15%. Если этого оказывается недостаточно, врач назначит Вам медикаментозные препараты.

**Недостаток двигательной активности** (гиподинамия) – с этим фактором так легко справиться! Эффект будет виден сразу: тренировка улучшит работу сердца, укрепит сосуды, улучшит усвоение глюкозы. Это снизит риск развития диабета, поможет сбросить лишний вес и улучшит настроение. А найти возможность подвигаться можно всегда. Главное – регулярность и продолжительность : не менее 30-40 минут и не реже 5-ти раз в неделю.

### **Что мы должны делать, чтобы избежать ИБС?**

Конечно, мы не можем изменить свою наследственность. Но устранить многие факторы риска нам под силу. Лучше действовать комплексно, по всем направлениям сразу, тогда и шансов остаться здоровым будет значительно больше.

**Откажитесь от курения.** Выберите устраивающий Вас способ: кому-то проще прекратить курить раз и навсегда, кому-то легче постепенно сократить количество выкуриваемых сигарет, кому-то нужна помощь специалиста. Важен результат, и усилия оправдают себя.

**Ограничьте употребление алкоголя** до 20 г в день в перерасчете на «чистый» этанол, это приблизительно 50 мл крепкого алкоголя или 150-200 мл вина для мужчин. Для женщин количество алкоголя нужно уменьшить в 2 раза. Обратите внимание, что рекомендованные ограничения означают: «не более этого количества в день». Если Вы два дня не употребляли алкогольные напитки, это не значит, что потом можно выпить сразу тройную «норму».

**Продумайте режим питания,** прием пищи – не реже трех раз в день. Основа питания – злаки («серые» каши – овсяная, гречневая, перловая и др., хлеб из муки грубого помола, с добавлением отрубей), овощи, фрукты, молочные продукты с низким содержанием жира. Мясо нежирное, а лучше – рыба и «белое» куриное мясо, или мясо индейки, без кожи. Соль тоже нужно ограничивать до 4-6 г (1 чайная ложка) в день, с учетом соли, используемой для приготовления пищи.

**Старайтесь как можно больше двигаться.** Даже в самом напряженном графике можно выбрать возможность для тренировки сердца и сосудов. Не доехать пару остановок до дома, а пройти их пешком. Если Вы вынуждены пользоваться лифтом – подняться по лестнице хотя бы на этаж-другой, спуститься тоже по лестнице. Необходимы динамические упражнения: ходьба, бег, плавание, лыжи, езда на велосипеде. Физическая нагрузка должна продолжаться 30-40 минут не менее 5 раз в неделю. Обратите внимание на это! Не будет пользы для здоровья, если Вы перегружаете свой организм трехчасовыми тренировками 1 раз в неделю, а в остальные дни ведете малоподвижный образ жизни.

**Взаимодействуйте с врачом.** Для профилактики ИБС необходимо контролировать три основных показателя: артериальное давление,

холестерин и глюкозу крови. Если у Вас эти показатели нормальные, артериальное давление нужно измерять не реже 1 раз в год, холестерин и глюкозу крови – один раз в три года, начиная с 21 – летнего возраста, а после 40 лет – ежегодно.

**Будьте оптимистом!** Учитесь находить во всех явлениях жизни положительную сторону. Если Вам не удастся справиться самостоятельно, не стесняйтесь обращаться за психологической помощью. Это так же естественно, как пойти лечить зубы к стоматологу. Многие люди, впервые получившие профессиональную помощь, удивляются, как просто, оказывается, можно было решить проблемы, мучившие их годами.

### **Если Вам уже поставили диагноз ИБС**

Ваша задача – замедлить прогрессирование заболевания, как можно дольше сохранить возможность вести активную, полноценную жизнь. Все рекомендации, приведенные выше, относятся и к Вам. Нужно только регулярно консультироваться с врачом, который даст надлежащие рекомендации по рациональному питанию, выбору физической нагрузки, назначит необходимые лекарственные препараты.