Статья для публикации к городской медицинской просветительной Акции (20.10.2017)

 **Ишемическая болезнь сердца**

 Ишемическая болезнь сердца (далее ИБС) – это поражение сердца, обусловленное нарушением баланса между кровоснабжением сердца и потребностями мышцы сердца в кислороде. Основой развития ИБС служит поражение питающих сердечную мышцу артерий атеросклерозом с образованием в стенках артерий атеросклеротических бляшек, суживающих просвет сосуда.

**Факторы развития ИБС:**

 1. Неуправляемые – возраст (муж. 55л., жен. 65л.), пол (у женщин развивается на 10лет позже, чем у мужчин), наследственность (прямые родственники - ранее переболевшие ИБС).

 2. Управляемые – повышенный уровень холестерина (выше 5,5ммоль/л), артериальная гипертензия (АД выше 140/90 мм.рт.ст), курение, алкоголь, сахарный диабет, низкий уровень физической активности), избыточный вес, нерациональное питание (повышенное потребление животных жиров, сахара, продуктов с высоким содержанием холестерина).

**Что может вызвать приступ болезни?**

 Повышенная физическая нагрузка, повышенное артериальное давление (далее АД), воздействие холода, курения, алкоголя.

Боль чаще локализуется за грудиной, давящая, сжимающая, отдает в плечо, лопатку, руку, нижнюю челюсть, зубы. Нарушается сердечный ритм, одышка, отеки.

**Что надо делать при приступе?**

Прекратить физическую нагрузку, сесть, принять таблетку нитроглицерина под язык и вызвать скорую медицинскую помощь.

**Меры профилактики:**

Здоровая диета, достаточная физическая активность контроль массы тела, отказ от курения и злоупотребления алкоголя, лечение артериальной гипертензии.

 Здоровая диета – это уменьшение массы тела, снижение АД, нормализация обмена жиров и углеводов, уменьшение предрасположенности к тромбообразованию. Ограничить соль до 5-6г в сутки, не рекомендуются жирные сорта мяса, сало, острые блюда, копчености, майонез, сдобные мучные изделия, шоколад, крепкий чай и кофе. Использовать больше овощей и фруктов, продукты из цельных злаков, рыбу, не жирное мясо. Результаты диетотерапии оценивают через три месяца. Если желательные уровни холестерина не достигнуты, назначают медикаментозные препараты, снижающиие уровень холестерина.

 Для пациентов ИБС рекомендованы дозированные физические тренировки, которые подобраны индивидуально. Предпочтение отдается ходьбе в среднем темпе 60-80 шагов в минуту.

**Для эффективной профилактики необходимо:**

Контролировать ваше АД, уровень холестерина, питаться правильно, заниматься

физическими упражнениями, лучше немного чем ничего, не начинать курить, а если курите – попытайтесь бросить, избегать стрессов, не злоупотреблять употреблением алкогольных напитков.

Небольшие изменения, внесенные в образ жизни, помогут замедлить старение сердца.

 **Здоровье человека на 50% определяется его образом жизни.**

Зам. главного врача

Борисовской ЦРБ А.Ф. Копикова