



Повышению образования холестерина в организме способствуют насыщенные жиры, которые содержатся в говядине, баранине, свинине, колбасах, сливочном масле и т.д. Общее потребление жиров не должно превышать 30% суточного рациона по калорийности.



7) ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, необходимо выполнять физические упражнения под контролем лечащего врача. Больше ходить пешком, выполнять утреннюю гимнастику, играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис). Регулярно заниматься оздоровитель-



8) САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Курортное лечение составляет важное звено в системе лечебно-профилактических мероприятий при ишемической болезни сердца. Природные факторы курортов (климат, минеральные воды и т.д.) обладают активными свойствами регулировать нарушенные физиологические функции у кардиологических больных, тормозить развитие и прогрессирование патологического процесса.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОЕ СЕРДЦЕ!

Адрес ГАУЗ «РЦМП»:

420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»:

420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

© Фолиант, 2018

Тираж 3600. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

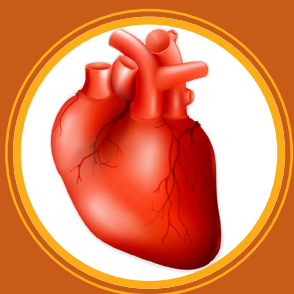


ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Казань
2018

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ОНА ПОРАЖАЕТ РАБОТОСПОСОБНЫХ МУЖЧИН (В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ, ЧЕМ ЖЕНЩИН) НЕОЖИДАННО, В РАЗГАР САМОЙ АКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА (ИБС) –

это хроническое заболевание, обусловленное недостаточностью кровоснабжения сердечной мышцы вследствие сужения или закупорки основных артерий сердца атеросклеротическими бляшками (т.е. отложениями холестерина на внутренних стенках сосудов), что приводит к уменьшению доставки к сердечной мышце кислорода и питательных веществ.



ОСНОВНЫМИ ФОРМАМИ ИБС ЯВЛЯЮТСЯ:

- стабильная стенокардия напряжения («грудная жаба»);
- острый коронарный синдром;
- инфаркт миокарда (самая тяжелая и распространенная острая форма ИБС).



ФАКТОРЫ РИСКА ИБС:

- Курение;
- Пожилой возраст;
- Артериальная гипертония;
- Ожирение;
- Повышение липидов (холестерин) в крови;
- Сахарный диабет;
- Алкоголь;
- Малоактивный образ жизни;
- Наследственность.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В БОРЬБЕ С ФАКТОРАМИ РИСКА ИБС:



1) ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Прекращение курения снижает риск развития инфаркта миокарда и внезапной смерти на 20-50%. В целях борьбы с курением больными могут быть использованы лекарственные средства, а также специальная аутогенная тренировка, стимулирующая отвращение к табаку и курению.



2) КОНТРОЛЬ СОДЕРЖАНИЯ В ПЛАЗМЕ КРОВИ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА

Норма содержания холестерина в крови до 5,0 ммоль/литр.



3) НОРМАЛИЗАЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

Риск развития ИБС усиливается при повышенном артериальном давлении, свыше 140/90 мм.рт.ст. Регулярный контроль и лечение гипертонии дает возможность существенно снизить риск развития ИБС.



4) ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА (СД)

У больных сахарным диабетом риск развития ИБС повышается в 3-5 раз. На фоне диабета чаще развиваются осложнения, в том числе стенокардия и угрожающие нарушения ритма сердца.



5) КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

Масса тела рассчитывается по индексу Кетле: Индекс Кетле = вес (кг)/рост² (м²). Идеальный вес составляет с 18,5 по 24,9 кг/м².



6) ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Следует соблюдать разнообразие рациона питания с преобладанием таких продуктов, как овощи и фрукты, неочищенные злаки и хлеб грубого помола, молочные продукты с низким содержанием жира, обезжиренные диетические продукты, постное мясо и рыба.