

Ишемическая болезнь сердца (ИБС)

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) - это болезнь, объединяющая стенокардию, инфаркт миокарда и атеросклеротический кардиосклероз. ИБС развивается из-за недостаточного кровоснабжения коронарных артерий сердца вследствие сужения их просвета. **Почему возникает ишемическая болезнь сердца?**

С возрастом вдоль внутренней оболочки коронарных артерий появляются отложения жировых субстанций, таких как холестерин. Эти жировые отложения называют атеросклеротическими бляшками. Со временем они разрастаются, сужая просвет артерии и затрудняя ток крови к сердечной мышце. В итоге атеросклеротические бляшки затрудняют поступление крови к сердечной мышце, о чем нам сигнализирует загрудинная боль – стенокардия. Так развивается ишемическая болезнь сердца.



Признаки ишемической болезни сердца

При ишемической болезни сердца развиваются признаки нарушения сердечной деятельности — болевые приступы в области сердца, перебои сердечных сокращений, отмечаются изменения на электрокардиограмме.

Нужно иметь в виду, что ИБС — очень важно выявить заболевание на начальных стадиях развития.

Важным диагностическим признаком ишемической болезни сердца является чувство дискомфорта в области грудной клетки или спины, возникающее во время ходьбы, определенной физической или эмоциональной нагрузки и проходящее после прекращения этой нагрузки. Характерным признаком стенокардии является также быстрое исчезновение неприятных ощущений после приема нитроглицерина (10-15 сек.).

Что способствует развитию ишемической болезни сердца?

- артериальная гипертония (повышение артериального давления более 140/90 мм рт. ст.)
- малоподвижный образ жизни
- избыточный вес/неправильное питание
- курение табака
- наследственность (например, гипертония или инфаркт миокарда у родственников)

- сахарный диабет
- чрезмерное психоэмоциональное напряжение, частые стрессовые ситуации.

Вся профилактика ишемической болезни сердца сводится к простому правилу «И.Б.С.».



- И.** Избавляемся от курения.
- Б.** Больше двигаемся.
- С.** Следим за весом.

И. Избавляемся от курения.

Курение – один из наиболее важных факторов развития *ИБС*, особенно, если оно комбинируется с повышением уровня общего холестерина. В среднем курение укорачивает жизнь на 7 лет. Изменения заключаются в уменьшении времени свертываемости крови и увеличении ее плотности, увеличении способности тромбоцитов склеиваться и снижении их жизнеспособности. У курильщиков повышается содержание окиси углерода в крови, что приводит к снижению количества кислорода, который может поступить в клетки организма. Кроме того, никотин, содержащийся в табачном дыме, приводит к спазму артерий, тем самым, способствуя повышению артериального давления.

У курящих людей риск инфаркта миокарда выше в 2 раза, а риск внезапной смерти в 4 раза, чем у некурящих. Связь курения с заболеваниями сердца дозозависима, то есть чем больше сигарет вы выкуриваете, тем выше риск *ИБС*.

Б. Больше двигаемся.

Гиподинамию или недостаточную физическую активность, по праву, называют болезнью XXI века. Она представляет собой еще один устранимый фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому для сохранения и улучшения здоровья важно быть физически активным. В наше время во многих сферах жизни отпала необходимость в физическом труде. Известно, что *ИБС* в 4-5 раз чаще встречается у мужчин в возрасте до 40-50 лет, которые занимались легким трудом (по сравнению с выполняющими тяжелую физическую работу); у спортсменов низкий риск *ИБС* сохраняется лишь в том случае, если они остаются физически активными после ухода из большого спорта. Полезно заниматься физическими упражнениями

по 30-45 минут не менее трех раз в неделю. Физическую нагрузку следует увеличивать постепенно.

С. Следим за весом.

Ожирение – это избыточное накопление жировой ткани в организме. Более половины людей в мире в возрасте старше 45 лет имеют избыточный вес. У человека с нормальным весом до 50% жировых запасов залегают непосредственно под кожей. Важным критерием здоровья считается соотношение жировых тканей и мышечной массы. В лишенных жира мышцах процесс обмена веществ протекает в 17-25 раз активнее, чем в жировых отложениях.

Расположение жировых отложений во многом определяется полом человека: у женщин жир откладывается преимущественно на бедрах и ягодицах, а у мужчин – вокруг талии в области живота.

Ожирение является одним из факторов риска *ИБС*. При избыточной массе тела увеличивается частота сердечных сокращений в покое, которая повышает потребность сердца в кислороде и питательных веществах. Кроме того, у лиц с ожирением, как правило, имеется нарушение обмена жиров: высокий уровень холестерина и других липидов. Среди лиц с избыточной массой тела значительно чаще встречаются артериальная гипертензия, сахарный диабет, которые, в свою очередь, также являются факторами риска *ИБС*.

Чтобы сохранить сердце здоровым на долгие годы, необходимо соблюдать несколько важных правил:

- Не курить.
- Правильно и разнообразно питаться (мясо, рыба, овощи, фрукты, крупы, хлеб из цельного зерна, растительные масла, меньше жиров и сладостей) и следить за своим весом.
- Больше двигаться, особенно на свежем воздухе: например, проходить быстрым шагом не менее 3, а лучше 5 км в день
- Контролировать свое артериальное давление. При его стабильном повышении или частых перепадах обязательно пройти обследование.
- После 40 лет регулярно проверять уровень холестерина и сахара в крови.

ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ!