

Только 40-50 % больных стенокардией знают о своем заболевании. У остальных 50-60 % она остается нераспознанной.

Люди могут спокойно

жить и даже

не подозревать

о коварной болезни.

Может пройти много лет, прежде чем ИБС приведет

к внезапным

и катастрофическим

последствиям.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИБС, НЕОБХОДИМО:

АНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕГУЛЯРНО (1 РАЗ В ГОД)

ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ,

которое может выявить риски,

связанные с особенностями

физиологии организма

И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Берегите себя и свое сердце!



ИШЕМИЧЕСКАЯ

БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

ИБС – это хроническое заболевание, связанное

с недостаточным

кроснабжением

сердечной мышцы.

ИБС возникает

в результате сужения

или закупорки просвета

основных артерий

сердца

атеросклеротическими

бляшками. Уменьшение

доставки кислорода к

сердечной мышце

приводит к развитию

ишемии

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ИБС:

- ✦ стабильная стенокардия напряжения
- ✦ "Грудная жаба"
- ✦ острый коронарный синдром
- ✦ инфаркт миокарда (самая тяжелая и распространенная острая форма ИБС)

ФАКТОРЫ РИСКА ИБС:

- ✦ Курение
- ✦ Артериальная гипертония
- ✦ Ожирение
- ✦ Повышение холестерина крови
- ✦ Сахарный диабет
- ✦ Чрезмерное употребление алкоголя
- ✦ Малоподвижный образ жизни
- ✦ Стресс
- ✦ Заболевания сердца и сосудов у ближайших родственников

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В БОРЬБЕ С ФАКТОРАМИ РИСКА ИБС:



Отказ от курения:

Прекращение курения снижает риск развития инфаркта миокарда и внезапной смерти на 20-50%



Контроль содержания в крови общего холестерина:

Норма содержания общего холестерина в крови менее 5,0 ммоль/л, липопротеидов низкой плотности менее 3 ммоль/л



Нормализация артериального давления:

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



Физическая активность:

Минимальный объем физических нагрузок для любого человека-5 раз в неделю по 30 минут упражнений в день



Профилактика сахарного диабета:

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



Контроль массы тела:

Масса тела рассчитывается по кодексу Кетле. Индекс Кетле = вес (кг)/рост (м²). Идеальный вес составляет с 18,5 по 24,9 кг/м



Здоровое питание:

Внесите в свой рацион овощи и фрукты, цельнозерновые продукты и рыбу. Ограничьте количество потребления соли, сахара и насыщенных жиров.



Отсутствие стресса:

Позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости - это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия