

БОЛЬ В СЕРДЦЕ...



Ишемическая болезнь сердца – самое распространенное заболевание и основная причина смерти людей во всем мире. Она выражается в сужении кровеносных сосудов, питающих сердце. Это приводит к недостатку притока кислорода к сердечной мышце. Чаще всего ишемическая болезнь сердца (ИБС) вызывается атеросклерозом – закупоркой артерий холестериновыми бляшками.

Ишемическая болезнь сердца может протекать хронически – в виде стенокардии. И остро – в виде инфаркта миокарда.

Стенокардия – это боль (давящая, жгучая, сжимающая) в груди, чувство дискомфорта и напряжения, которое появляется, когда отдельные области сердечной мышцы перестают получать кислород.

Сердечный приступ, или инфаркт миокарда, развивается, когда участок сердечной мышцы умирает, переставая получать нужное количество крови и кислорода. Обычно такое состояние возникает когда просвет коронарной артерии закупоривается тромбом или холестериновой бляшкой.

ФАКТОРЫ РИСКА ИБС

К неустранимым факторам риска относят:

- Возраст (мужчины старше 45 лет, женщины старше 55 лет);
- Пол (мужской);
- Наследственная предрасположенность.

Устранимые факторы риска:

- Курение;
- Нарушение липидного обмена (гиперхолестеринемия);
- Гиподинамию и стресс;
- Избыточное питание;
- Сахарный диабет;
- Артериальную гипертензию.



Если у человека имеется хотя бы один фактор риска, то вероятность развития ИБС увеличивается в 2-3 раза. При сочетании нескольких факторов, риск смерти от ишемической болезни сердца возрастает до 15 раз. Поэтому так важна профилактика ИБС.

В общем комплексе мероприятий по первичной профилактике необходимо устранить причины психоэмоционального напряжения. Целесообразно использовать методы психотерапии, физиотерапии, при необходимости лекарственные средства. Следует ограничить чтение книг, просмотр телепередач и кинофильмов, вызывающих психоэмоциональное напряжение. Важным условием успешной профилактики также является снижение массы тела, борьба с курением, гиподинамией. Повышение двигательной активности следует начинать с постепенного увеличения физических нагрузок, ограничения пользования транспортом и лифтом, проведения утренней гимнастики.

В предотвращении ИБС нуждаются все больные артериальной гипертензией, сахарным диабетом, ожирением, с нарушениями липидного обмена.

Основными направлениями вторичной профилактики считаются:

- 1. Борьба с устранимыми факторами риска*
- 2. Медикаментозная профилактика спазмов коронарных сосудов.*
- 3. Лечение и профилактика аритмий.*
- 4. Реабилитация больных с помощью физических тренировок и медикаментозных средств.*
- 5. Хирургическая помощь больным, если в этом возникает необходимость.*

В целом, сущность всех проводимых профилактических мероприятий сводится, прежде всего, к формированию и поддержанию здорового образа жизни.

Таким образом, чтобы сердце было здоровым, надо:

- рационально питаться (диета с умеренным содержанием калорий, соли, жиров, холестерина),
- следить за массой тела,
- заниматься регулярно физическими упражнениями,
- отказаться от курения и злоупотребления алкоголем,
- регулярно контролировать артериальное давление.

