

Сердечно-сосудистые заболевания считаются главными болезнями XX и начавшегося XXI века, уносящими наибольшее количество человеческих жизней. Около половины населения развитых стран умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Среди них инсульт и инфаркт миокарда – наиболее грозные и опасные для жизни. Но этим заболеваниям, обычно, предшествует такая болезнь, как ишемическая болезнь сердца (ИБС).

Что же такое ИБС?

ИБС – это патология сердца, обусловленная острой или хронической рецидивирующей ишемией миокарда вследствие сужения или закупорки просвета коронарных артерий сердца атеросклеротическими бляшками, либо в результате сопутствующих атеросклерозу тромбоза или спазма этих артерий. Говоря проще – это болезнь, связанная с недостаточным притоком крови к сердцу по суженным и измененным артериям.

К основным формам ИБС относятся:



✚ **Стенокардия** – приступы болей, сжатия, дискомфорта за грудиной или в области сердца продолжительностью от нескольких секунд до 10-20 минут, чаще связанные с физической нагрузкой.

✚ **Инфаркт миокарда** – повреждение (некроз) сердечной мышцы вследствие закупорки артерии тромбом. Вероятность его развития повышается при длительности непрерывного болевого синдрома в грудной клетке свыше 20-30 минут.

✚ **Кардиосклероз** – может развиваться вследствие ИБС – частичное замещение ткани миокарда соединительной тканью.

Факторы, способствующие развитию ИБС

✚ **Артериальная гипертензия** – ее называют «безмолвной убийцей», т.к. многие годы болезнь протекает скрыто, поражая жизненно важные органы: сердце, головной мозг, почки, сосуды. Независимо от возраста у человека артериальное давление должно быть ниже 140/90 мм.рт.ст.

✚ **Высокий уровень холестерина** – холестерин всегда присутствует в крови человека. Но когда уровень холестерина в крови высок, он откладывается в стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек. У взрослого здорового человека уровень холестерина в крови не более 5 ммоль/л. У человека, страдающего ИБС, артериальной гипертензией, уровень общего холестерина должен быть не более 4,5 ммоль/л.



✚ **Психоэмоциональные перегрузки** – впечатлительный человек, принимающий все близко к сердцу, у которого работа или семейная жизнь

связаны с постоянными стрессами, имеет повышенный риск возникновения и развития ИБС.

✚ **Наследственные факторы** – предрасположенность ко многим болезням, в том числе и к ИБС, передается по наследству. Если в роду имеются родственники, страдающие стенокардией, артериальной гипертензией, перенесшие инфаркт миокарда, инсульт, то у такого человека больше шансов заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями.

✚ **Вредные привычки** – курение, злоупотребление алкоголем, переедание провоцируют развитие ИБС.

✚ **Низкая физическая активность, гиподинамия** – отрицательно воздействуют не только на мышцы, но и на другие органы, что приводит к детренированности сердечно-сосудистой системы; возрастанию частоты сердечных сокращений в покое и даже при небольших кратковременных физических нагрузках; к резкому учащению пульса и сердцебиению.



Лечение ИБС

При ишемической болезни сердца применяют комплексное индивидуальное лечение, которое определяется формой болезни, фазой ее течения, особенностями клинических проявлений. Различают следующие методы лечения и реабилитации больных ИБС: **немедикаментозный, медикаментозный и хирургический.**

Немедикаментозный метод включает:

- ∅ диету;
- ∅ лечебную физкультуру (ЛФК);
- ∅ подобранный режим физических тренировок;
- ∅ психотерапию, иногда физиотерапию;
- ∅ санаторное лечение.

Медикаментозный метод:

✚ Из лекарственных средств используют препараты, уменьшающие потребность миокарда в кислороде и нагрузку на сердце, снижающие артериальное давление до оптимального уровня, препятствующие аритмии и сердечной недостаточности.

Хирургическое лечение:

- ✚ Получает все большее распространение.
- ✚ Наиболее эффективными являются операции, восстанавливающие нормальный кровоток в стенозированной или закупоренной коронарной артерии (стентирование коронарной артерии), либо аортокоронарное шунтирование.

Профилактика и рекомендации больным ИБС

- ✚ Профилактика ИБС должна быть направлена, прежде всего, на устранение факторов риска развития этой болезни. Она включает:
- ✚ **Внимательное отношение к своему здоровью** – при появлении болей или дискомфорта в области грудной клетки – обязательно проконсультироваться у терапевта и желательно у врача-кардиолога.

➤ **Своевременное лечение** - при наличии артериальной гипертензии и сахарного диабета.

➤ **Контроль артериального давления** - (при необходимости прием гипотензивных препаратов, т.е. лекарственных средств, понижающих артериальное давление). Если артериальное давление не повышается, его достаточно измерять один раз в год. При повышении – измерять так часто, как укажет врач.



➤ **Контроль уровня холестерина** – придерживаться диеты, свести к минимуму животные жиры (сливочное масло, свинину, колбасу, икру, сосиски, печень и т.д.), поваренную соль и сахар; увеличить употребление растительной пищи, рыбы. Если спустя 1-2 месяца диеты не приводят к снижению

уровня холестерина, то следует по назначению врача прибегнуть к приему холестеринснижающих препаратов.

➤ **Научиться управлять эмоциями, справляться со стрессами** – не реагировать болезненно на мелочи, не волноваться по пустякам и тем более из-за обстоятельств, изменить которые невозможно в данный момент. Чаще устраивать для себя передышки, эмоциональные разгрузки, ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе.

➤ **Отказаться от вредных привычек** – прежде всего от курения и злоупотребления алкоголем. Исследования показали, что риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается вдвое через год после отказа от курения, а через 2-3 года риск примерно уравнивается с теми, кто никогда не курил.



Знание природы возникновения ИБС, следование рекомендациям специалистов по профилактике этой и других болезней сердечно-сосудистой системы, позволит улучшить Вам качество и увеличить продолжительность своей жизни.

Авторы:

Самоходкина С.В.,
зав. инфарктным отделением 1 ГКБ
Шаповалова М.В., врач-кардиолог

Редактор:

Арский Ю.М.

Художник:

Бибова Е.Г.

Компьютерная верстка:

Дудько А.В.

Ответственный за выпуск:

Тарашкевич И.И.

1-я городская клиническая больница
Городской Центр здоровья

*Ишемическая болезнь
сердца*



Минск