



# БЕРЕГИ СВОЕ СЕРДЦЕ!

**СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОЗВОЛЯТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ, УВЕЛИЧИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

## Выяснить что такое ИБС?



Все сердечно-сосудистые заболевания делаются на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца, и, в первую очередь, — ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.

Мы привыкли думать о том, что проявление ишемической болезни сердца — это стенокардия, и с болью в сердце пациент придет к врачу. У 50% больных ИБС стенокардия служит первым проявлением заболевания. Но 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.

Важно понимать, что с первым проявлением ишемической болезни сердца может быть инфаркт миокарда или внезапная смерть. Жизнь мужчины в возрасте 60 лет укорачивается на 9 лет, если он переносит инфаркт миокарда, и на 12 — если инсульт.

Обследование больных для выявления ишемической болезни сердца позволяет установить группы лиц, нуждающихся в активных профилактических мероприятиях.

Сердце. Еще с самых древних времен этот неутомимый насос, размером со сжатый кулак и весящий немногим больше 200 г, считается едва ли не самым важным органом в теле человека. Именно сердце обеспечивает кровообращение, без которого невозможна жизнь. Вот почему так важно сохранить сердце здоровым и сделать так, чтобы этот двигатель жизни никогда не останавливался.

## Какие бывают факторы риска?

Ишемическая болезнь сердца представляет собой конечный результат взаимодействия целого ряда факторов риска, которые делятся на две группы — изменяемые и неизменяемые риски.

К изменяемым относятся риски, на которые человек может каким-либо образом повлиять — постараться избежать их в своей жизни, уменьшить или полностью нейтрализовать их воздействие. Таких рисков большинство.

К неизменяемым относятся риски, которые представляют собой некую данность, т. е. такие условия и обстоятельства, от которых невозможно избавиться или как-то на них повлиять. К счастью, таких рисков меньшинство.

Ниже приведены наиболее значительные факторы риска, которые прямо или косвенно влияют на возникновение и развитие ИБС:

### ОБРАЗ ЖИЗНИ (изменяемые риски)

- неправильное питание
- курение
- избыточное потребление алкоголя
- низкая физическая активность
- низкий социальный и образовательный статус

### БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЛИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ (изменяемые риски)

- повышенное артериальное давление
- повышенный уровень холестерина
- низкий уровень холестерина
- повышенный уровень триглицеридов
- гипергликемия/сахарный диабет
- ожирение
- тромбогенные факторы
- загрязнение окружающей среды

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ (неизменяемые риски)

- возраст
- мужской пол
- раннее развитие ИБС у родственников
- наличие проявлений атеросклероза

## Что нужно делать, чтобы избежать ИБС?

Для того, чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:



**ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** и при наличии в нем указанных рисков постараться избавиться от них



**ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**, которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма



**РЕГУЛЯРНО (РАЗ В ГОД) ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**



## ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

### ПРАВИЛО №1 ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание помогает контролировать массу тела. Чтобы не набирать лишние килограммы, нужно:

- Не переедать: есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма.
- Питаться регулярно: лучше есть часто (4-5 раз в день), но мало и в одно и то же время, и не наедаться на ночь — ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна.
- Соблюдать пищевой баланс: в повседневном рационе жиры должны составлять не более 30%, белки — 15%, углеводы — 55%. Стараться употреблять больше овощей и фруктов, готовить пищу на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшить потребление жиров, масел, соли, сахара.

### ПРАВИЛО №2 ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Курение является одним из главных и самых распространенных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если Вы курите, необходимо полностью отказаться от курения в любом его виде — будь то сигареты, сигары, трубка или кальян.

### ПРАВИЛО №3 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Больше ходите пешком. Физические упражнения помогают понизить вес тела, избавиться от лишнего жира, что тоже полезно для снижения риска гипертонии.
- Каждое утро делайте гимнастику
- Займитесь оздоровительной физкультурой (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т. д.)
- Занимайтесь физическим трудом на свежем воздухе (например, на приусадебном участке)
- Играйте в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.)
- Больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке и т. д.

### ПРАВИЛО №4 БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Ни в коем случае не пытайтесь бороться со стрессом курением или алкоголем. Это только усугубит проблему. Самый рациональный подход — обучение навыкам преодоления стресса, повышение стрессоустойчивости. Значительно повышают устойчивость организма к стрессовым воздействиям занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и физические упражнения.

### ПРАВИЛО №5 САМОЕ ГЛАВНОЕ!

Нужно регулярно проходить медицинское обследование. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение медицинскими специалистами других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития заболеваний сердца на раннем этапе. Помните, что с возрастом такая вероятность становится только больше.

