Ишемическая болезнь сердца: что необходимо знать?

Обычно хорошо работающее сердце практически не беспокоит, но может наступить момент, когда сердце неожиданно даёт о себе знать. Чаще всего это связано с развитием серьёзного заболевания – ишемической (коронарной) болезни сердца.

ИБС, ишемическая болезнь сердца (стенокардия напряжения, нестабильная стенокардия, инфаркт миокарда) – следствие сужения и закупорки основных артерий сердца атеросклеротическими бляшками. Со временем их становится все больше и больше, и когда просвет сосуда перекрывается на 50 % и более, возникает затруднение тока крови, уменьшается доставка кислорода и питательных веществ к мышце сердца, развивается гипоксия. Чем больше размер атеросклеротической бляшки, тем меньше просвет сосуда и меньше крови приходит по нему, тем выраженнее гипоксия миокарда, а значит, сильнее проявляется стенокардия (ишемия).

Лечение ишемической болезни сердца (изменение образа жизни и приём высокоэффективных лекарств, назначаемых врачом) должно быть постоянным, длительным и ежедневным.

Несколько простых советов по образу жизни

- Откажитесь от курения.
- Следите за весом и измеряйте окружность талии: ОТ больше 102 см для мужчин и больше 88 см для женщин свидетельствует об абдоминальном ожирении, сопряжённым с риском сердечно-сосудистых осложнений. Уменьшите массу тела.
- Следите за уровнем глюкозы в крови.
- Контролируйте артериальное давление.
- Ограничьте или исключите из рациона продукты, содержащие большое количество холестерина: жирные сорта мяса, крепкие мясные бульоны, любой жир, колбасы (даже так называемые «докторские»!), сосиски, готовые пельмени, мясные консервы, майонез, сливочное масло, твёрдый маргарин, жирный творог, пирожные с кремом, сливочное мороженое.
- Ограничьте потребление поваренной соли (не более 1 чайной ложки в сутки) и потребление алкоголя.
- Научитесь контролировать свое психоэмоциональное напряжение (избегайте конфликтных ситуаций, уделите время аутотренингу и методам релаксации), найдите себе хобби (занятие по душе).
- Возьмите за правило: ежедневная утренняя гимнастика, не менее 30 минут умеренной физической нагрузки в большинство дней недели, дозированная ходьба (уровень нагрузки определяется лечащим врачом с обязательным контролем пульса). Но избегайте перегрузок!