

✓ Нормальный уровень глюкозы в крови поддерживают с помощью диеты и медикаментов, назначенных врачом-эндокринологом.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ПОВЫШАЕТ РИСК НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ В 3 РАЗА У МУЖЧИН И В 5 РАЗ У ЖЕНЩИН.

✓ Ведение здорового образа жизни должно стать главным жизненным принципом больного с ИБС.

Хорошим способом профилактики сердечно-сосудистых заболеваний являются регулярные физические нагрузки. Предпочтительны ходьба и плавание, зарядка на свежем воздухе.

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КРАЙНЕ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА БОЛЬНЫХ С ИБС.



Пройти бесплатное комплексное компьютеризированное обследование состояния своего здоровья можно в Центрах здоровья области:

ДЛЯ ГРАЖДАН СТАРШЕ 18 ЛЕТ:

г. Белгород, Народный бульвар, 17 .

☎ 8 (4722) 33-46-60

г. Строитель, Яковлевская ЦРБ, ул. Ленина, 26

☎ 8 (47244) 5-47-37

г. Губкин, ул. Чайковского, 22

☎ 8 (47241) 3-91-16

8 (47241) 3-91-13

г. Старый Оскол, юго-западный промрайон, площадка Машиностроительная, 12

☎ 8 (47254) 7-10-55

г. Бирюч, ул. Тургенева, 1

☎ 8 (47247) 3-11-42

Еще больше информации на сайте
takzdorovo.ru

ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

📍 308033, Белгород,
ул.Губкина, д.15 в.

🌐 ocmp.belzdrav.ru

📌 vk.com/ocmp_belzdrav

📍 ok.ru/group/61387132698846

✉ ocmp@zdrav31.ru

☎ 8 (4722) 52-90-13



takzdorovo.ru



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

БОЛЬШОЕ СЕРДЦЕ. ПРОФИЛАКТИКА ИБС



Ишемическая болезнь сердца

ИСТОКИ ИБС

Ишемическая болезнь сердца вызывается нарушением кровотока по коронарным артериям. Коронарные артерии - это кровеносные сосуды, питающие сердце. Из-за атеросклероза их просвет может быть перекрыт бляшкой. В результате кровоток снижается и сердце страдает от недостатка кислорода. Если ничего не предпринимать, бляшка продолжит расти и может полностью перекрыть сосуд - происходит инфаркт миокарда.

ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ РИСКА РАЗВИТИЯ ИБС ЯВЛЯЮТСЯ

Основными факторами риска развития ИБС являются холестериновые бляшки в сосудах, гипертония, сахарный диабет, курение, низкий уровень физической активности, ожирение и стресс. ИБС более подвержены мужчины старшего возраста.

ИБС ЗАНИМАЕТ ЛИДИРУЮЩУЮ ПОЗИЦИЮ В СТРУКТУРЕ ПРИЧИН СМЕРТИ РОССИЯН - 27%. 42% БОЛЬНЫХ ПОГИБАЮТ ОТ ИБС В ТРУДОСПОСОБНОМ ВОЗРАСТЕ.

ЧАСТЫЕ ЖАЛОБЫ ПРИ ИБС



Самой распространенной жалобой является боль в области сердца.



Она может отдавать в левую руку, спину или нижнюю челюсть.



Приступы боли длятся несколько минут, обычно от 2 до 5 минут.

Чаще всего боль возникает на фоне нагрузки и стресса. Она быстро проходит после прекращения нагрузки или приема нитроглицерина.



Если боли не купируются нитроглицерином, продолжаются более 30 минут, появляются то слева, то справа, носят точечный характер, не связаны с нагрузкой - скорее всего это не ИБС.

ЛЕЧЕНИЕ ИБС

В лечении ишемической болезни сердца очень важны:

- ✓ контроль артериального давления,
- ✓ уровня холестерина,
- ✓ уровня сахара.

ВЕДУЩЕЕ МЕСТО В ЛЕЧЕНИИ ИБС ЗАНИМАЕТ МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ.



- ✓ Снижение уровня холестерина достигается за счет соблюдения диеты и приема специальных лекарственных препаратов - статинов. Некоторые из них даже могут уменьшать размер имеющихся бляшек. Целевым уровнем липопротеидов низкой плотности при ИБС является показатель менее 1.4 ммоль/л.
- ✓ Поддерживать артериальное давление в норме помогают нормализация образа жизни, снижение потребления соли, прием лекарственных препаратов - антигипертензивные средства.