



Российская Федерация • Министерство здравоохранения Калининградской области
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ КАЛИНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ»**

236006, г. Калининград, ул. Литовский вал, 64а

ИНН 3906040488 • КПП 390601001

УФК по Калининградской области (ОК 24 ГБУЗ Центр медицинской профилактики и реабилитации
Калининградской области, л/с 22356Х69160)

ГРКЦ ГУ Банка России по Калининградской обл. г. Калининград

р/с 40601810400001000001, БИК 042748001, ОКОГУ 23340 • ОКПО 44180753

Исх. № _____ от _____

тел./факс (401 2) 46 72 71

E-mail: centrmedprof39@mail.ru

В рамках реализации государственной политики в сфере пропаганды здорового образа жизни ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области» проводит информирование населения по вопросам профилактики заболеваний.

Просим Вас использовать предоставленный материал для информирования населения на безвозмездной основе.

Пресс-релиз Профилактика ишемической болезни сердца

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – наиболее распространенное и опасное своими последствиями заболевание среди всех болезней сердца. Термин ишемическая болезнь сердца включает в себя целую группу заболеваний, таких как коронарокардиосклероз, стенокардия и инфаркт миокарда. Основная причина ИБС - сужение или закупорка сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу, атеросклеротическими бляшками или тромбом. Основное проявление ИБС - стенокардия.

В настоящее время этой болезни подвержены как женщины, так и мужчины в возрасте 40–65 лет, причем наблюдается тенденция стремительного «омоложения» заболевания.

Факторы риска развития патологии: гипертония, курение, злоупотребление алкоголем, ожирение, сахарный диабет, повышенное содержание холестерина в крови, наследственная предрасположенность, малоподвижный образ жизни, постоянные стрессы, негативные эмоции и переутомление. ИБС может сочетаться с артериальной гипертонией, нарушениями ритма сердца, сердечной недостаточностью, недостаточностью мозгового кровообращения.

Основные признаки ИБС: сжимающие боли за грудиной, отдающие в левую руку, левую половину нижней челюсти, зубы, плечо, усиливающиеся при физической нагрузке, психологическом переутомлении, стрессе и исчезающие при приеме препаратов нитроглицерина. Возможно ощущение тяжести, жжения, давления за грудиной, чувство нехватки воздуха, иногда может беспокоить боль в верхней части живота. Такие боли могут длиться 5-10 мин. и могут повторяться с различной частотой.

Различают несколько форм ИБС: внезапная коронарная смерть, стенокардия, инфаркт миокарда, постинфарктный кардиосклероз и аритмическая форма. Можно сказать, что самой грозной из них является стенокардия – в народе «грудная жаба».

Различают стабильную и нестабильную стенокардию.

Стабильная стенокардия – указанные выше признаки в течение длительного времени появляются после ровной нагрузки и с одинаковой частотой и имеют одинаковый характер.

Нестабильная стенокардия – проявляется учащением приступов, которые могут возникать при меньших нагрузках, становятся сильнее и более длительными по времени, прием препаратов нитроглицерина оказывается малоэффективным. Нестабильная стенокардия – предупреждение: «Осторожно, имеется риск развития инфаркта миокарда! Немедленно к врачу!».

Если боли становятся интенсивными и продолжаются более 20-30 минут, волнообразно повторяются в состоянии покоя, возникает резкая слабость и чувство страха, учащается пульс и резко колеблется артериальное давление - необходима срочная консультация врача или обращение в скорую помощь для исключения инфаркта миокарда. Промедление недопустимо!

Если у человека имеется хотя бы один вышеперечисленных факторов 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.

Для профилактики ИБС необходимо:

- отказаться от курения, ограничить потребление алкоголя;
- контролировать артериальное давление, принимать меры к его нормализации;
- перейти на систему здорового питания с ограничением животных жиров;
- повысить физическую активность (ходьба, плавание, езда на велосипеде и т.п.);
- контролировать уровень холестерина и сахара в крови, нормализовать их показатели;
- избегать по возможности стрессовых ситуаций, улучшить эмоциональный фон.

Важно регулярно проходить профилактические осмотры и своевременно лечить заболевания, которые могут спровоцировать развитие ИБС (прежде всего, это гипертоническая болезнь, сахарный диабет и различные формы атеросклероза). При соблюдении этих правил во многом можно снизить риск развития ИБС и улучшить качество своей жизни.

Главный врач

В.Е. Голиков