



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 (Центр медицинской профилактики, л/с 03352013860)

доп.код 30005 КБК 03930304020020000180

ГРКЦ ГУ Банка России по Калининградской обл. г. Калининград

р/с 40603810000001000001, БИК 042748001, ОКОНХ 91514 • ОКПО 44180753

Исх. № 520 от 05.04.17

тел./факс (401 2) 46 72 71

E-mail: cmp@infomed39.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

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются ведущей причиной смертности и инвалидности во всем мире. Ишемическая болезнь (ИБС) – наиболее распространенное и опасное своими последствиями сердечно-сосудистое заболевание. Основная его причина - сужение или закупорка основных сосудов, которые снабжают кровью сердечную мышцу, атеросклеротическими бляшками или тромбом.

К ИБС относятся: стенокардия (покоя и напряжения) - впервые возникшая, стабильная, нестабильная; инфаркт миокарда, нарушения сердечного ритма, сердечная недостаточность и, как крайнее проявление, - внезапная коронарная (сердечная) смерть.

Инфаркт миокарда – это форма ишемической болезни сердца, при которой происходит настолько тяжелое нарушение кровоснабжения, вследствие чего происходит гибель клеток миокарда, что, соответственно, вызывает тяжелые нарушения кровоснабжения организма. Инфаркт миокарда сопровождается жгучими нестерпимыми болями за грудиной, выраженной одышкой. Для него характерно чувство страха, больной покрывается холодным липким потом, кожа становится бледной. Основным признаком, позволяющим отличить инфаркт миокарда от стенокардии, является неэффективность приема нитроглицерина, т.е. в отличие от стенокардии нитроглицерин не снимает болевой синдром. Причиной, вызывающей инфаркт миокарда, в 98 % случаев является закупорка коронарной артерии тромбом (сгустком крови), который формируется на месте атеросклеротической бляшки. Значительно реже причиной развития инфаркта миокарда является выраженный и стойкий спазм коронарных сосудов.

К факторам риска возникновения ИБС относят: ожирение, артериальную гипертонию (артериальное давление 140/90 мм рт.ст. и выше), недостаточную двигательную активность (гиподинамию), курение, избыточное употребление алкоголя, повышенный уровень сахара и холестерина в крови.

Основным проявлением ИБС является боль, которая при стенокардии имеет определенные особенности:

- возникает внезапно, без предвестников;
- болит чаще всего за грудиной, а не в области сердца; боль отдает в левую руку, левую половину нижней челюсти, зубы, плечо;
- боль носит давящий, жгучий, сжимающий характер («грудная жаба»), а не колющий и режущий;
- возникновение боли зависит от интенсивности физической нагрузки. Если боль не связана с нагрузкой, то, как правило, это – не стенокардия;
- боль может отдавать в левую руку, левую лопатку и ногу, спину, в подложечную область;
- боль длится от 2 до 10 минут и быстро проходит после прекращения нагрузки;
- боль быстро проходит после приема препаратов нитроглицерина под язык или за щеку.

У больного появляется слабость, одышка, холодный липкий пот, повышается или снижается артериальное давление.

Стабильная стенокардия – указанные признаки в течение длительного времени появляются после ровной нагрузки и с одинаковой частотой, 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 – это 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 фактор 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.

С целью профилактики ИБС необходимо:

- отказ от курения, ограничение потребления алкоголя;
- контроль уровня артериального давления;
- повышение физической активности (ходьба, плавание, езда на велосипеде и т.п.);
- ограничение в рационе животных жиров;
- контроль уровня холестерина и сахара в крови, нормализация их показателей;
- улучшение эмоционального фона.

Важны регулярные профилактические визиты к кардиологу и своевременное лечение заболеваний, которые могут спровоцировать развитие ИБС (прежде всего, это гипертоническая болезнь, сахарный диабет и различные формы атеросклероза). При соблюдении этих простых правил во многом можно снизить риск развития ИБС и улучшить качество жизни.

Внимательное отношение к собственному здоровью, периодические визиты к врачу в случае наличия факторов риска развития ИБС, а также при выявлении самых первых и незначительных симптомов болезни, позволяют не только снизить риск возникновения, но и полностью избежать заболевания.

И.О. главного врача

С.Д. Дадьянов