**Профилактика ИБС**

* Отказ от курения;
* Отказ от чрезмерного потребление алкоголя;
* Физическая активность;
* Улучшение психо-эмоционального фона.



Следует ограничить, или по возможности отказаться, от следующих групп продуктов:

* Животные жиры (сало, сливочное масло, жирные сорта мяса);
* Жареная и копченая пища;
* Продукты, содержащие большое количество соли (соленая капуста, соленая рыба и т.п.);
* Ограничить прием высококалорийной пищи, в особенности быстро всасывающихся углеводов (шоколад, конфеты, торты, сдобное тесто).

**Предпочтительные продукты питания при ИБС:**

* Крупы, макаронные изделия, мюсли;
* Нежирные творог, кефир, йогурт и молоко (до 1,5%);
* Мясо телятины, индейки, курицы, кролика без жира.

**А если дело не в сердце?**

Есть одно коварное заболевание, которое можно с легкостью перепутать с приступом стенокардии и даже с инфарктом. Это межреберная невралгия.

***Основные отличия межреберной невралгии и сердечной боли:***

* Невралгическая боль носит острый, т.н. «кинжальный», колющий характер;
* Стенокардическая же боль - ломящая или жгущая боль тупого характера, которая может сопровождаться нехваткой воздуха;
* Невралгическая боль имеет точечное или небольшое по площади проявление, и пациент одним-двумя пальцами может указать «где болит»;
* При стенокардическом приступе, пациент, как правило, не может указать точечно область боли;
* Характерным признаком межреберной невралгии служит ее зависимость положения тела. Боль может увеличиваться или уменьшаться при каких-то определенных позах или когда человек вдыхает (вдыхает) воздух;
* Сердечная боль от положения тела не зависит.

**В настоящее время ИБС это не приговор, а повод для обращения к врачу!**

**Министерство здравоохранения Астраханской области ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**

**414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д. 2/6 Тел. (факс) 8(851) 51-24-77, e-mail:** [**kcvlimp\_77@mail.ru**](mailto:kcvlimp_77@mail.ru)

**САЙТ: www. гбуз–ао–цмп.рф**

Министерство здравоохранения Астраханской области

ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



Ишемическая болезнь сердца: в чем причина и что делать?

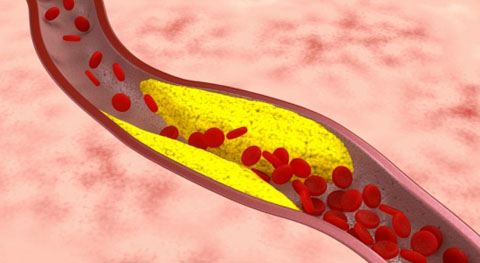


Астрахань

2015

Ишемическая болезнь сердца

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – болезнь, которая развивается при недостаточном поступлении кислорода к сердечной мышце по коронарным артериям. Наиболее частая причина этого- атеросклероз каронарных артерий с образованием бляшек и сужением просвета внутри сосуда. Может протекать остро и хронически (длительными проявлениями могут быть: стенокардия, инфаркт миокарда, а так же внезапная сердечная смерть.

**Признаки ИБС**

Первыми признаками ишемической болезни сердца, как правило, становятся тягостные ощущения — то есть признаки чисто субъективные. Чем раньше больной заострит на них внимание, тем лучше

**Наиболее типичные признаки ишемической болезни сердца**:

* Боль за грудиной, часто иррадирует в нижню челюсть, шею,левое плечо, предплечье, кисть,спину. Боль давящая,сжимающая,жгучая. Длится от 30 секунд до 5-15 минут;
* Одышка;
* Перебои сердечного ритма;
* Отеки;
* Слабость.

Каждый из этих симптомов – серьезный повод для того, чтобы обратиться к врачу.

**Мифы о ишемической болезни сердца:**

Миф 1: Ишемическая болезнь сердца – удел пожилых.

**На самом деле**: В последнее время, врачи все чаще сталкиваются с атеросклеротическим изменением коронарных артерий у людей в возрасте от 40 до 60 лет, попадаются даже 30‑летние.

Миф 2: Во всем виноват высокий уровень холестерина.

На самом деле: Доля правды в этом есть, ведь холестерин бывает разный: «хороший» - необходимый для работы ферментов, производства гормонов и создания клеточных оболочек, и «плохой» – который откладывается на стенках сосудов.

Миф 3: Главный симптом ИБС – стенокардия. «Голодное» сердце всегда болит.

На самом деле: Гораздо чаще при стенокардии ощущается не боль, а жжение, сдавливание в центре грудной клетки, за грудиной, и даже в области пищевода.

**Миф 4: Справиться с сосудистыми бляшками можно с помощью таблеток.**

На самом деле: Все зависит от того, насколько далеко зашел процесс атеросклеротических изменений коронарных артерий. Если болезнь развивается быстрыми темпами, по нарастающей, то не обойтись без оперативного вмешательства.

Факторы риска

* *Возраст;*
* *Принадлежность к мужскому полу;*
* *Стрессы;*
* *Избыточный вес;*
* *Перепады температуры и атмосферного давления.*

У людей в возрасте 30-39 лет атеросклероз коронарных артерий выявляется у 5 % мужчин и у 0,5 % женщин. В возрасте 40-49 лет частота атеросклероза у мужчин втрое выше, чем у женщин, а в возрасте 50-59 уже вдвое. После 70 лет частота атеросклероза и ИБС одинакова у обоих полов.

**Как диагностировать ишемическую болезнь сердца?**

* Электрокардиограмма (или ЭКГ).
* Суточное мониторинговое ЭКГ. Исследование представляет собой непрерывную регистрацию электрокардиограммы в течение 24 часов и более;
* Коронарография;
* Электрокардиографические нагрузочные тесты;
* Ультразвуковое исследование сердца (либо ЭхоКГ).

