**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала:** Профилактика ишемической болезни сердца.

Аскарова Алина – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

Образ жизни современного человека не способствует укреплению [сердца](https://panangin.ru/about-heart/serdtse/) и сосудов. Быстрый транспорт, из-за которого человек мало двигается, питание — вкусное, но не всегда полезное, — и многие другие факторы вредят здоровью. Часто под прицелом оказываются коронарные артерии, питающие миокард — сердечную мышцу. Сохранить эти сосуды здоровыми можно, если придерживаться рекомендаций по профилактике ишемической болезни сердца (ИБС).

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) - заболевание, вызванное уменьшением или прекращением доставки крови к сердечной мышце в результате патологических изменений в артериях сердца. ИБС возникает в результате органических (необратимых) и функциональных (преходящих) изменений. Главная причина органического поражения - атеросклероз артерий сердца. К функциональным изменениям относят спазм артерий и образование тромбов. Главная причина ИБС - постепенное сужение одного или нескольких сердечных сосудов атеросклеротическими бляшками. Основным компонентом атеросклеротической бляшки является холестерин.

Первые изменения в коронарных артериях, типичные для ИБС, можно обнаружить уже в подростковом возрасте. Но это еще не сама болезнь, а ее зачаток. Проблемы начинают проявляться, когда сужение артерий становится критическим. Цель профилактических мер — задержать развитие или прогрессирование болезни в будущем. Этого можно добиться с помощью здорового образа жизни.

Профилактика ишемической болезни сердца показана как больным людям, так и здоровым, у которых существует риск возникновения заболевания. В первую очередь в заботе о сердце нуждаются мужчины, особенно если у них есть наследственная предрасположенность к ИБС.

Есть 7 причин для того чтобы начать профилактику ИБС:

* лишний вес (ожирение);
* дислипидемия (повышенное содержание в крови «плохого» холестерина и уменьшенное содержание «хорошего»);
* вредные привычки — курение, злоупотребление алкоголем;
* тревога и [стресс](https://panangin.ru/about-heart/kak-spravitsya-s-hronicheskim-stressom/);
* сахарный диабет;
* [повышенное артериальное давление](https://panangin.ru/about-heart/pochemu-povyshaetsya-arterialnoe-davlenie/);
* малоподвижный образ жизни.

Врачи выделяют два варианта профилактики ИБС:

* первичную — когда коронарные артерии еще не поражены;
* вторичную — когда уже есть признаки ишемической болезни сердца, например боль в сердце или перенесенный инфаркт миокарда.

Важнейшими мероприятиями в рамках профилактики ишемической болезни сердца является:

* Соблюдение здорового образа жизни (отказ от курения; ограничение или полный отказ от алкоголя; повышение уровня физической активности с учетом возраста, состояния здоровья и наличия других сопутствующих заболеваний).
* Рекомендации по питанию (ограничение соли в пище, рекомендуется ограничить употребление или полностью отказаться от солений и маринадов, готовых соусов, копченостей и колбасы, фаст-фуда, закусок и полуфабрикатов; соблюдение низкожировой диеты, рекомендуется сократить потребление животного жира, включить в меню нежирную телятину, кролика, курицу и индейку, лучше отдавать предпочтение отвариванию, приготовлению на пару или запеканию без добавления дополнительного жира;  рекомендуется ограничить употребление продуктов, возбуждающих нервную систему - это [кофеин и кофеиносодержащие напитки](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/20-faktov-o-kofeine/); рекомендуется добавлять в рацион жирные кислоты Омега-3, рекомендуется выбирать не слишком жирные сорта рыбы и морепродукты, лучше всего их отваривать, но можно и обжаривать без жира; соленую, копченую и консервированную рыбу рекомендуется употреблять с большой осторожностью небольшими порциями за счет избыточного содержания соли; дробное питание).
* Контроль артериального давления.
* Контроль уровня холестерина в крови.
* Устранение отрицательных психоэмоциональных стрессовых ситуаций.
* Регулярное прохождение диспансеризации и профосмотров.
* Лечение сопутствующих заболеваний.

Все правила первичной профилактики ишемической болезни сердца актуальны и для вторичной. Но в зависимости от течения ИБС, врачи могут посоветовать:

* другой уровень физической активности;
* более строгую диету, чтобы снизить уровень общего холестерина в крови;
* частое обследование;
* прием лекарственных препаратов, например аспирина, снижающих риск осложнений.

Основными направлениями вторичной профилактики считаются:

* Борьба с факторами риска, которые не обязательно те же, которые приходится учитывать при первичной профилактике.
* Медикаментозная профилактика спазмов коронарных сосудов.
* Лечение и профилактика аритмий.
* Реабилитация больных с помощью физических тренировок и медикаментозных средств.
* Хирургическая помощь больным, если в этом возникает надобность.

Все указанные мероприятия направлены на предотвращение повторных обострений ИБС, увеличение длительности и качества жизни, повышение трудоспособности и предупреждение внезапной смерти больных. Перед формированием рациона и получения полезных рекомендаций важно проконсультироваться с врачом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Галина Зубеева: Ишемическая болезнь сердца. Профилактика и методы лечения-2005.
2. Крулев К.А. Заболевания сердца и сосудов. Профилактика и лечение / КА. Крулев. - СПб.: Питер Пресс,2008.
3. Марцевич, С.Ю. Первичная профилактика сердечнососудистых осложнений: роль статинов / С.Ю. Марцевич, Н.П. Кутишенко // Рациональная фармакотерапия в кардиологии. - 2009.
4. Тополянский, Саютина: Стабильная ишемическая болезнь сердца. Руководство для практических врачей-2022.