**Тема :Профилактика ИБС**

***Что такое ИБС?***

***Ишемическая болезнь сердца (ИБС) -***этозаболевание, в основе которого лежит несоответствие между потребностью миокарда в кислороде и уровнем его поступления с коронарным кровотоком.

ИБС — очень распространённое заболевание, одна из основных причин смертности, а также временной и стойкой утраты трудоспособности населения.Основной причиной ИБС служит атеросклероз коронарных артерий. Атеросклероз приводит к нарушению целостности сосудистой стенки, что создает условия для адгезии (прилипанию) тромбоцитов и образованию тромба. В результате поражения коронарных артерий уменьшается количество крови, протекающей к сердечной мышце. Тяжесть заболевания определяется локализацией поражения и степенью сужения просвета коронарных артерий.

***Факторы риска развития ИБС.***

Можно подразделить на модифицируемые, или устранимые (на которые можно воздействовать), и немодифицированные или неустранимые (на которые воздействовать нельзя). К неустранимым факторам риска относиться возраст (мужчины старше 45 лет, женщины старше 55 лет), пол (мужчины болеют чаще, чем женщины) и и отягощенный наследственный анамнез( наличие ИБС у кровных родственников). Устранимые факторы риска это- курение, наличие артериальной гипертензии, гиперлипидемия (повышение холестерина, ЛПНП), сахарный диабет, ожирение и отсутствие физической активности.Устранение основных факторов риска ИБС-курение, артериальной гипертензии, дислипопротеинемии, избыточной массы тела- не только является мерой профилактики ИБС, но позволяет также предупредить прогрессирование ИБС и уменьшить частоту обострений заболевания.

***Как устранить факторы риска?***

1. Отказ от курения.
2. Правильное питание –рекомендуется в ежедневный рацион как можно больше свежих овощей и фруктов, продуктов моря (особенно морской рыбы, в которой содержится много полиненасыщенных жирных кислот) и всячески избегать употребления пищи, богатой животными насыщенными жирами(свинина, жирных сортов говядины, баранины, копчёностей, можно употреблять куриное мясо, но без шкурки).Очень полезно ограничить потребление поваренной соли, рафинированного сахара, крепкого кофе и чая, поскольку эти продукты оказывают отрицательное влияние на сердечно- сосудистую систему.
3. Физическая нагрузка- должна приносить пациенту приятные эмоции и ощущения. Это могут быть пешие прогулки в медленном темпе, длительностью 30-45 мин 3-4 раза в неделю. Больные ИБС должны строго дозировать физическую нагрузку и ни в коем случае не доводить себя в процессе выполнения упражнений до болевого приступа.
4. Борьба с избыточной массой тела. В норме окружность талии у мужчин < 100 см, у женщин < 80 см. К этим параметрам должны стремиться как пациенты с заболеваниями сердечно –сосудистой системы, так и здоровые люди. Успех в борьбе с лишним весом во многом зависит от степени заинтересованности самого человека.
5. АД должно быть ниже 140/80 мм. рт. ст.. Регулярный прием антигипертензивных препаратов снижает риск сердечно-сосудистых осложнений.
6. Общий холестерин должен быть ниже 5,0 ммоль/л, холестерин ЛПВП- ниже 3,0 ммоль/л. У больных сахарным диабетом уровень общего холестерина должен быть ниже 4,5 ммоль/л, холестерин ЛПНП ниже 2,5 ммоль/л. У больных ИБС общего холестерина должен быть ниже 4,0 ммоль/л, холестерин ЛПНП ниже 2,0ммоль/л.

От того, насколько эффективно пациент в содружестве с врачом будет влиять на факторы риска развития ИБС, зачастую зависит прогноз заболевания.

**Врач ВОП**

**ВА с Береговое**

**Маженова М.Н**