

## ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Среди болезней ССЗ одной из самых распространенных является (ИБС) -Ишемическая болезнь сердца, или коронарная болезнь сердца.

ИБС может протекать в острой и хронической формах.

Острая форма ИБС проявляется в таких заболеваниях, как острый инфаркт миокарда, внезапная коронарная (сердечная) смерть.

Хроническая форма ИБС проявляется стенокардией, различными видами аритмий и сердечной недостаточностью.

### Причины и факторы риска развития ИБС

Причиной может быть закупорка сосуда атеросклеротической бляшкой, процесс образования тромба или спазм сосудов. В 95-97% случаев причиной развития ИБС становится атеросклероз. К факторам риска можно отнести: повышенное АД, избыточная масса тела, возраст, отягощенная наследственность и др.

ГАПОУ РК «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Адрес: 185001 Республика.Карелия,  
Г. Петрозаводск  
Ул.Советская, 15  
Email: mail@medcol-ptz.ru  
тел. 74-56-78

Работу выполнила: ст. Кирилук Е.А.  
гр.353В  
Руководитель: Луккарева Н.А.

Используемые ресурсы:

1. [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

## ПРОФИЛАКТИКА сердечно-сосудистых заболеваний



### ЧТО ТАКОЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца—болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга—болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий— болезнь кровеносных сосудов снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит—поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врожденный порок сердца—деформация строения сердца существующее с рождения;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких, связанных с образованием в венах нижних конечностей тромбов;
- инфаркты и инсульты как правило являются острыми заболеваниями и происходят в результате закупоривания сосудов, что препятствует току крови к сердцу или мозгу.

### ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Основными факторами риска являются неправильное питание, низкая физическая активность и употребление табака. Последствия нездорового питания и отсутствие физической нагрузки, приводит к повышенному уровню сахара и холестерина в крови, что ведет в свою очередь к ожирению. Что приводит к 80% случаев ИБС и инсультам.

Снизить риск развития ССЗ помогает профилактика и лечение гипертонии, диабета и снижения уровня холестерина в крови.

### В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1  
Что такое ССЗ?  
Факторы риска  
развития ССЗ.

2  
Профилактика  
инсульта

3  
Артериальная  
гипертония.

4  
Ишемическая бо-  
лезнь сердца

**ДОКАЗАНО**, что прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, регулярная физическая активность, снижения употребления сахара, **СНИЖАЮТ РИСК** развития ССЗ!

## ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

Инсульт—одно из самых тяжелых заболеваний. Инсульт, или острое нарушение мозгового кровообращения, - это заболевание, связанное с поражением сосудов головного мозга, для которого характерно нарушение двигательной, умственной, речевой активности. Каждый год в мире от 5 до 5 млн. человек переносят инсульт. Смертность при инсульте высокая (20-40% пациентов умирает в течение первого месяца), а среди оставшихся имеют инвалидность.



Чтобы избежать инсульта, необходимо знать факторы риска, приводящие к его развитию. К ним можно отнести: курение, нарушение пищевого режима, злоупотребление алкоголем, гиподинамия, стрессы (особенно хронические), повышение артериального

давления, наличие в прошлом транзиторной ишемической атаки, применение оральных контрацептивов.

### КУРЕНИЕ

Ежедневное курение повышает риск развития инсульта в 2,5 раза. При курении повышается риск отложения холестерина на стенках сосуда. Прекращение курения снижает риск заболевания в 2 раза независимо от возраста и стажа.

### Нарушение пищевого режима

Избыточное потребление калорийной пищи, хаотичный режим питания, преобладание обильного питания в вечернее и ночное время — все это приводит к увеличению массы тела, повышению холестерина и уровня сахара в крови.

Для снижения избыточной массы тела целесообразно соблюдать сбалансированную диету. Предпочтительна диета с достаточным количеством ово-



щей, фруктов и зерновых. Уменьшение в рационе питания количество соли (до 5 г/сут.) поможет снизить риск повышения артериального давления.

### Гиподинамия

Ограничение двигательной активности приводит к прогрессированию ССЗ, повышается риск развития инсульта.

**ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СНИЖАЕТ РИСК развития ИНСУЛЬТА на 25 %**

*Если у Вас имеется два или более факторов риска — Вам нужно срочно обратиться к врачу и пройти комплексное обследование!*

## АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



Проблема артериальной гипертонии (гипертензии) связана большой ее распространенностью, низкой осведомленностью населения о наличии у них этого заболевания и недостаточной эффективностью лечения. Коварство АГ заключается в том, что она протекает бессимптомно, даже при высоких цифрах АД 140/90 мм рт ст. Что в последствии приводит к нарушению сердечного ритма, стенокардии, инфаркту миокарда и др.

### ФАКТОРЫ РИСКА

Факторы риска артериальной гипертонии целесообразно разделить на две группы:

**УПРАВЛЯЕМЫЕ:** (избыточная масса тела, потребление алкоголя, курение, низкая физ. активность, повышенное потребление соли, стрессы).

**НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ:** возраст старше 55 лет, отягощенная наследственность.

Повышенный вес в настоящее время рассматривается КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА!

Существует прямая связь между количеством потребляемой соли и уровнем АД. Натрий и вода накапливаются в стенке сосуда, утолщая ее, снижая просвет сосуда, что повышает АД.

Обязательным условием образа жизни больного является отказ от курения.

Все эти методы коррекции факторов риска обязательны для профилактики АГ. Устранение факторов риска у данных пациентов является обязательными, так как от этого зависит дальнейшая эффективность медикаментозного лечения и частота развития осложнений артериальной гипертонии.