

Профилактика ишемической болезни сердца

Все мероприятия первичной профилактики направлены на коррекцию факторов риска развития атеросклероза и собственно ИБС:

1. Ведение здорового образа жизни.
2. Поддержание целевых уровней факторов риска:
артериальное давление не выше 140/90 мм рт. ст.
общий холестерин менее 5,0 ммоль/л
холестерин липопротеидов низкой плотности менее 3,0 ммоль/л
глюкоза крови не выше 6,1 ммоль/л.
3. Соблюдение рекомендаций и назначений лечащего врача.
4. Регулярное обследование здоровых лиц с высоким риском развития ИБС, а также пациентов, имеющих близких родственников с ранними проявлениями сердечно-сосудистых заболеваний.



ОГКУЗ особого типа
«Областной центр медицинской
профилактики»

Г. Белгород ул. Губкина, 15»В»

Телефон: (4722) 52-90-13, 52-91-25

Факс: (4722) 52-91-25

Эл. почта: ocmp1@rambler.ru

Департамент
здравоохранения и
социальной защиты
населения Белгородской
области



Защити свое сердце



Ишемическая болезнь сердца (ИБС)

является ведущей причиной заболеваемости, потери трудоспособности и смертности населения от сердечно-сосудистых заболеваний.

Факторами риска развития ИБС являются:

- пожилой возраст
- артериальная гипертония
- курение
- гиперлипидемия
- сахарный диабет
- ожирение
- Низкая физическая активность

При проведении диспансеризации и других медицинских осмотров выявляются факторы риска, проводится их коррекция с целью оздоровления населения.

Рекомендации по здоровому образу жизни

Отказ от курения

Снижение избыточной массы тела (ожирения). Желательно иметь индекс массы тела не более 25 кг/м².

Сбалансированность пищевого рациона по основным пищевым веществам, энергопоступлениям и энергозатратам для поддержания оптимального веса тела.

Снижение общей доли потребления жиров, особенно жиров животного происхождения, с частичной их заменой на растительные масла до 20-30 гр. в день.

Рекомендуются нежирные сорта мяса, молочные продукты с низким содержанием жира. Желательно потребление 2-3 раза в неделю жирной морской рыбы, которая содержит рыбий жир и омега - 3 полиненасыщенные жирные кислоты, играющие важную роль в профилактике атеросклероза и инфаркта миокарда. Ненасыщенные жирные кислоты также содержатся в орехах.



Ограничение продуктов, богатых холестерином: яичный желток, печень, почки, сердце, сливочное масло, сосиски, колбасы и др.

Ограничение потребления соли до 5 г / сутки. Лучше использовать йодированную соль.

Увеличение потребления свежих фруктов, овощей до 500 гр. в сутки с целью обеспечения организма клетчаткой, витаминами, минералами.

Предпочтительно потребление цельнозерновых продуктов (хлеб грубого помола, крупы).

Расширение режима физической активности у людей ведущих малоподвижный образ жизни.

Полезны регулярные занятия: плавание, ходьба по 30-40 мин. в день 5-7 раз в неделю, езда на велосипеде. Если имеются заболевания сердца, артериальная гипертония, болезни суставов, пациент должен быть обследован и определен его индивидуальный уровень физических нагрузок.

Любые рекомендации по повышению интенсивности физической нагрузки требуют обязательного обследования лиц в возрасте 40 лет и старше, даже при отсутствии признаков заболевания.