

Повышению образования холестерина в организме способствуют насыщенные жиры, которые содержатся в говядине, баранине, свинине, колбасах, сливочном масле и т. д. Общее потребление жиров **не должно превышать 30%** суточного рациона по калорийности.



### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, необходимо выполнять физические упражнения, в том числе при необходимости под контролем лечащего врача. Больше ходить пешком, выполнять утреннюю гимнастику, играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис). Регулярно заниматься оздоровительной физкультурой (ходьба, плавание, лыжи) и физическим трудом (например, работа на приусадебном участке).



### САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Курортное лечение составляет важное звено в системе лечебно-профилактических мероприятий при ишемической болезни сердца. Природные факторы курортов (климат, минеральные воды и т.д.) обладают активными свойствами регулировать нарушенные физиологические функции у кардиологических больных, тормозить развитие и прогрессирование патологического процесса.

## БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОЕ СЕРДЦЕ!

#### Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 278-96-11  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

#### Адрес Центра здоровья

**ГАУЗ «РЦОЗиМП»:**  
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 570-55-08  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

#### ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:



<https://rcmp.tatarstan.ru/>



@iazdorov



<https://vk.com/club202773375>



azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»



ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021

Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».  
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ТАТАРСТАНА



КАЗАНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА



@iazdorov



Казань  
2021

# ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ОНА ПОРАЖАЕТ РАБОТОСПОСОБНЫХ МУЖЧИН (В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ, ЧЕМ ЖЕНЩИН) НЕОЖИДАННО, В РАЗГАР САМОЙ АКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



## ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА (ИБС) –

это хроническое заболевание, обусловленное недостаточностью кровоснабжения сердечной мышцы вследствие сужения или закупорки основных артерий сердца атеросклеротическими бляшками (т. е. отложениями холестерина на внутренних стенках сосудов), что приводит к затруднению поступления крови к сердечной мышце и ее кислородному голоданию.

## ОСНОВНЫМИ ФОРМАМИ ИБС ЯВЛЯЮТСЯ:

- внезапная коронарная смерть;
- стенокардия;
- инфаркт миокарда (самая тяжелая и распространенная острая форма ИБС);
- сердечная недостаточность.

## ФАКТОРЫ РИСКА ИБС:

- Курение;
- Возраст;
- Артериальная гипертония;
- Избыточная масса тела;
- Повышение липидов (холестерина) в крови;
- Сахарный диабет;
- Алкоголь;
- Малоподвижный образ жизни;
- Наследственность.

# ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В БОРЬБЕ С ФАКТОРАМИ РИСКА ИБС:



## ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Прекращение курения снижает риск развития инфаркта миокарда и внезапной смерти на 20–50%. В целях отказа от курения могут быть использованы различные методы, которые может помочь выбрать врач.



## КОНТРОЛЬ СОДЕРЖАНИЯ В ПЛАЗМЕ КРОВИ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА

Норма содержания общего холестерина в крови **до 5,0 ммоль/литр**.



## НОРМАЛИЗАЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

Риск развития ИБС усиливается при повышенном артериальном давлении, свыше **140/90 мм.рт.ст.** Регулярный контроль и лечение гипертонии дает возможность существенно снизить риск развития ИБС.



## ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА (СД)

У больных сахарным диабетом риск развития ИБС повышается в 3–5 раз. На фоне диабета чаще развиваются осложнения, в том числе стенокардия и угрожающие нарушения ритма сердца. Необходимо контролировать сахар в крови, который в норме должен составлять **3,3–5,5 ммоль/литр**.



## КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

Масса тела рассчитывается по индексу Кетле (ИМТ):

Индекс Кетле = вес (кг)/ рост<sup>2</sup> (м<sup>2</sup>). Идеальный вес составляет при ИМТ **18,5 – 24,9 кг/м<sup>2</sup>**.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Следует соблюдать разнообразие рациона питания с преобладанием таких продуктов, как овощи и фрукты, неочищенные злаки и хлеб грубого помола, молочные продукты с низким содержанием жира, обезжиренные диетические продукты, постное мясо и рыба.