

Справочная медицинская информация для пациентов

Болезни сердца.

Факты, с которыми не поспоришь - болезни сердца занимают первое место среди причин смертности во всем мире, каждый год от них во всем мире умирают более 17 миллионов человек.

Факторы риска сердечных болезней

- Пожилой возраст
- Высокое кровяное давление
- Курение
- Сахарный диабет
- Ожирение
- Повышение уровня холестерина крови
- Высокий уровень жиров в крови (триглицеридов)
- Наследственная предрасположенность

Как снизить риск развития болезней сердца

- Отказ от курения
- Ежедневные физические занятия
- Поддержание нормального уровня сахара крови
- Поддержание оптимального веса

Физические нагрузки в обычной жизни

- Паркуйте автомобиль немного дальше от входа
- Приходя на работу, поднимайтесь вверх по лестнице
- Сделайте 10-15-минутную прогулку пешком во время обеденного перерыва

Стресс вызывает учащенное сердцебиение, повышение кровяного давления и выделение гормонов стресса, все это повышает нагрузку на сердце, развивается спазм коронарных кровеносных сосудов, ведущий к недостаточному кровоснабжению сердца.

Причины стресса – жизненные перенапряжения, душевная тревога.

Как снизить стрессовые нагрузки?

- Минимизируйте стрессовые ситуации
- Занимайтесь физическими упражнениями
- Поддерживайте здоровую диету
- Не курите, алкоголь - в минимальных количествах.
- Медитация, молитва, чтение, йога, общение, методы расслабления
- Поддержка родственников и друзей, обсуждение проблем уменьшает проявления стресса

Холестерин - жироподобное вещество, содержащееся во всех клетках организма, необходимое его для нормальной работы.

Холестерин бывает двух видов: липопротеиды высокой плотности (ЛПВП), которые иногда называют «**хорошим холестерином**», и липопротеиды низкой плотности (ЛПНП), которые иногда называют «**плохим холестерином**». Синтез холестерина в организме обусловлен генетическими факторами. Употребление в пищу большого количества жиров и холестерина повышает уровень холестерина в крови.

Проявлений повышенного уровня холестерина в крови, по которым пациент может это почувствовать, не существует. Большинство людей не знают о том, что у них высокий уровень холестерина, а для выявления этого используется **анализ крови, называемый профилем липопротеидов**.

Повышенный уровень холестерина, накапливаясь на стенках артерий и суживая просвет сосуда, увеличивает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний. Снижение уровня холестерина может замедлить, уменьшить или даже остановить процесс образования бляшек.

Что делать при повышении уровня холестерина крови

Снизить уровень холестерина можно с помощью диеты с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина, физических упражнений и снижения веса. Некоторым людям, дополнительно необходимо принимать лекарства, назначаемые врачом для снижения уровня холестерина.

Курение и сердце

Большинство людей знают, что курение вредно для легких, но курение также вредно для сердца и кровеносных сосудов. Курение повышает риск многих сердечно-сосудистых заболеваний.

Токсичные вещества, поступающие в организм при курении, вызывают сокращение кровеносных сосудов, что приводит к повышению кровяного давления, учащению сердцебиения, повышению нагрузки на сердце. Курение снижает уровень «хорошего» холестерина крови.

Алкоголь и здоровье

Умеренное потребление алкоголя может быть полезным для здоровья. **Чрезмерное** употребление алкоголя может быть фактором возникновения заболеваний. **Где граница?** Какое количество алкоголя безопасно? Рекомендации на этот счет отличаются в различных обществах, культурах и странах, вот один из вариантов: мужчины - не более 30 грамм, два раза в день; женщины - не более 20 грамм один раз в день, в пересчете на спирт. Вид алкогольного напитка значения не имеет.

Диета для здорового сердца

- Ежедневное употребление в пищу темно-зеленых овощей и фруктов
- Выбор продуктов из цельного зерна
- Выбор постного мяса или рыбы
- Воздержание от избыточного количества сахара и крахмала
- Избегайте насыщенных жиров и продуктов
- Более здоровыми являются полиненасыщенные жиры.

Зерновые: продукты из пшеницы, риса, овса, кукурузы, ячменя или других злаковых культур. Съедайте не менее 85 г цельных злаковых, хлебных продуктов, крекеров, риса или макарон ежедневно. Это приблизительно соответствует 3 кусочкам хлеба, 3 стаканам хлопьев для завтрака или ½ стаканам приготовленного риса, каши или макарон.

Овощи или овощные соки. Ешьте больше темно-зеленых овощей, таких как брокколи, шпинат и другая темная зелень, оранжевых овощей, таких как морковь, сушеных бобовых, например, фасоли и чечевицы.

Фрукты: сосредоточьтесь на фруктах или фруктовых соках. Фрукты могут быть свежими, консервированными, замороженными или сушеными, а также целыми, резаными, протертыми, сырыми или приготовленными.

Растительные масла - масло канолы, кукурузное и оливковое масло. Растительные масла используются в приготовлении майонеза и некоторых заправок для салатов. Орехи, оливки, авокадо и некоторые виды рыбы, такие как лосось, в естественном виде содержат высокий процент масла.

Мясо и бобовые: сплошные протеины и никакого лишнего веса, это продукты, изготовленные из говядины, свинины, птицы, рыбы, сушеной фасоли или гороха, яиц, орехов и семян. Выбирайте нежирное или постное мясо и птицу. Их можно варить, готовить на открытом огне или гриле. Варьируйте продукты, содержащие белок – выбирайте больше рыбы, бобовых, гороха, орехов и семян.

Молоко: не забудьте запастись кальцием. При выборе молока, йогурта и других молочных продуктов отдавайте предпочтение нежирным и обезжиренным продуктам.

Поддерживайте физическую форму. Пять элементов, ее составляющие:

- выносливость сердца и легких - способность к продолжительной ходьбе, плаванию, бегу
- мышечная сила – способность выполнения весовых нагрузок
- мышечная выносливость – способность выполнения весовых нагрузок в течение времени
- состав тканей тела – баланс мышечной, жировой тканей и воды в организме
- гибкость – способность к движению суставов и растяжению связок.

Зачем нужна хорошая физическая форма

- Улучшение самочувствия, качества жизни
- Снижение веса
- Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний
- Снижение риска остеопороза

Гипертония - это синоним высокого артериального давления. Артериальное давление - сила давления крови на стенки артерий во время работы сердца. Показатель АД состоит из двух чисел. Более высокое значение - это **систолическое давление**, то есть давление во время активного действия сердца по перекачиванию крови. Более низкое значение - это **диастолическое давление**, то есть давление в перерывах между сокращениями, когда сердце

отдыхает. Кровяное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.).
Нормальное артериальное давление: менее 120/80 мм рт. ст. Предгипертония: от 120/80 мм рт. ст. до 139/89 мм рт. ст. Гипертония 140/90 мм рт. ст. и выше.

Гипертония может привести к серьезным заболеваниям, в том числе к инсульту, инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности.

Причины гипертонии - пожилой возраст, курение, недостаток физической активности, наследственность, чрезмерное потребление соли, ожирение, алкоголь.

Определить, если ли у вас высокое артериальное давление, можно с помощью его измерения.

Что делать, если Вам диагностировали гипертонию?

1. Принимать лекарства
2. Ограничить соль
3. Отказаться от курения
4. Выполнять физические упражнения
5. Ограничить алкоголь
6. Контролировать стрессовые ситуации

Боль в груди может возникнуть по многим причинам и не всегда означает наличие болезни сердца. Источником боли в груди могут быть легкие, желудок, пищевод, грудные мышцы или кости, органы брюшной полости или нервные расстройства.

Признаки сердечного приступа - тяжесть или стесненность в центре грудной клетки, боль может отдавать в левую руку, боль усиливается при физических усилиях, одышка, потливость, обморочное состояние, тошнота или рвота.

Если боль в груди не проходит в течение 10 минут или после приема нитроглицерина, следует немедленно обратиться к врачу. Если боль в груди прошла, все равно следует обратиться к врачу, чтобы разобраться в причинах произошедшего.

Аортокоронарное шунтирование (АКШ) - это операция, когда с помощью другой артерии или вены восстанавливается кровоток в мышце сердца в обход закупоренных сердечных артерий.

Данная операция нужна пациентам, страдающих болезнью коронарных артерий, когда происходит частичная или полная закупорка кровеносных сосудов, и сердце перестает получать достаточное количество кислорода.

После операции АКШ пациент проводит восстановительный период, чтобы окрепнуть и возобновить нормальную жизнедеятельность, пациенту может потребоваться еще от 4 до 6 недель.