



**ИШЕМИЧЕСКАЯ**

**БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

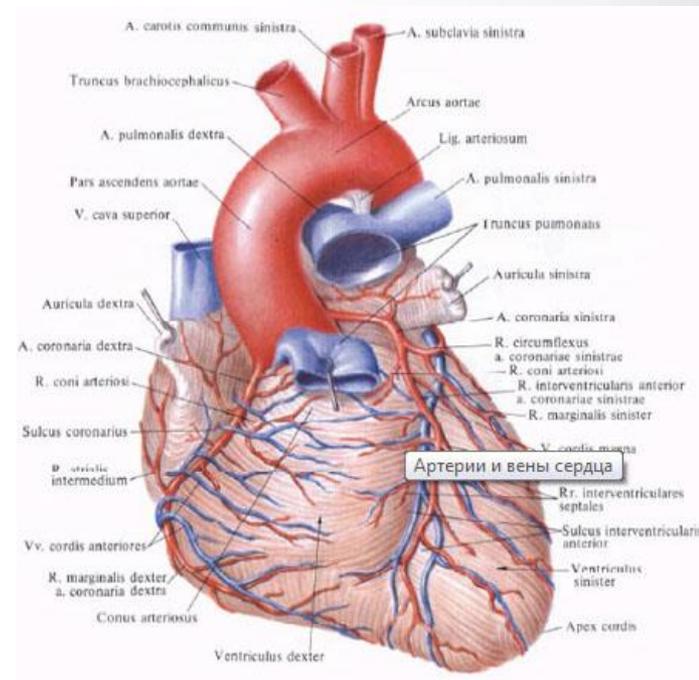


Министерство здравоохранения Калужской области

Государственное бюджетное учреждение  
здравоохранения Калужской области  
«Калужская областная клиническая больница скорой  
медицинской помощи»  
им. К.Н. Шевченко

**основные факторы риска  
развития**

- Сердце – это единственный орган в теле человека, нарушение работы которого не совместимо с жизнью.
- Для бесперебойной работы сердцу необходим непрерывный приток крови, обогащенной кислородом.
- Кровеносные сосуды, непосредственно питающие сердце, называются коронарными артериями.



# Что такое ИБС?

- Ишемическая болезнь сердца- это группа заболеваний, которые развиваются в результате нарушение кровоснабжения сердечной мышцы.
- ИБС включает следующие формы:
  - 1) Стенокардия
  - 2) Инфаркт миокарда
  - 3) Постинфарктный кардиосклероз
  - 4) Внезапная коронарная смерть

# Немного статистики

- Распространенность ИБС очень высока. От 7 до 16 % людей в разных уголках планеты страдают от ишемии миокарда.
- Из общего числа умирающих от инфаркта миокарда в первые 15 минут после начала заболевания погибают 30 – 40% пациентов и примерно столько же в последующие 2 часа.
- Ежедневно в Российской Федерации регистрируют от 9 до 25 тысяч вызовов скорой медицинской помощи по поводу острого инфаркта миокарда. В настоящее время инфаркт является причиной 40% смертей в стране.
- Каждый *четвертый* мужчина в России в возрасте старше 40 лет и каждая *третья* женщина после наступления менопаузы страдают каким-либо сердечнососудистым заболеванием.
- При этом количество больных, перенесших инфаркт миокарда составляет 2,5 миллиона, то есть почти два процента от всего населения страны.

# Стенокардия -

- это форма ИБС, которая характеризуется появлением давящих, сжимающих болей за грудиной, возникающих при физической нагрузке, эмоциональном напряжении, после обильной еды и устраняется в покое или приемом препаратов нитроглицерина.

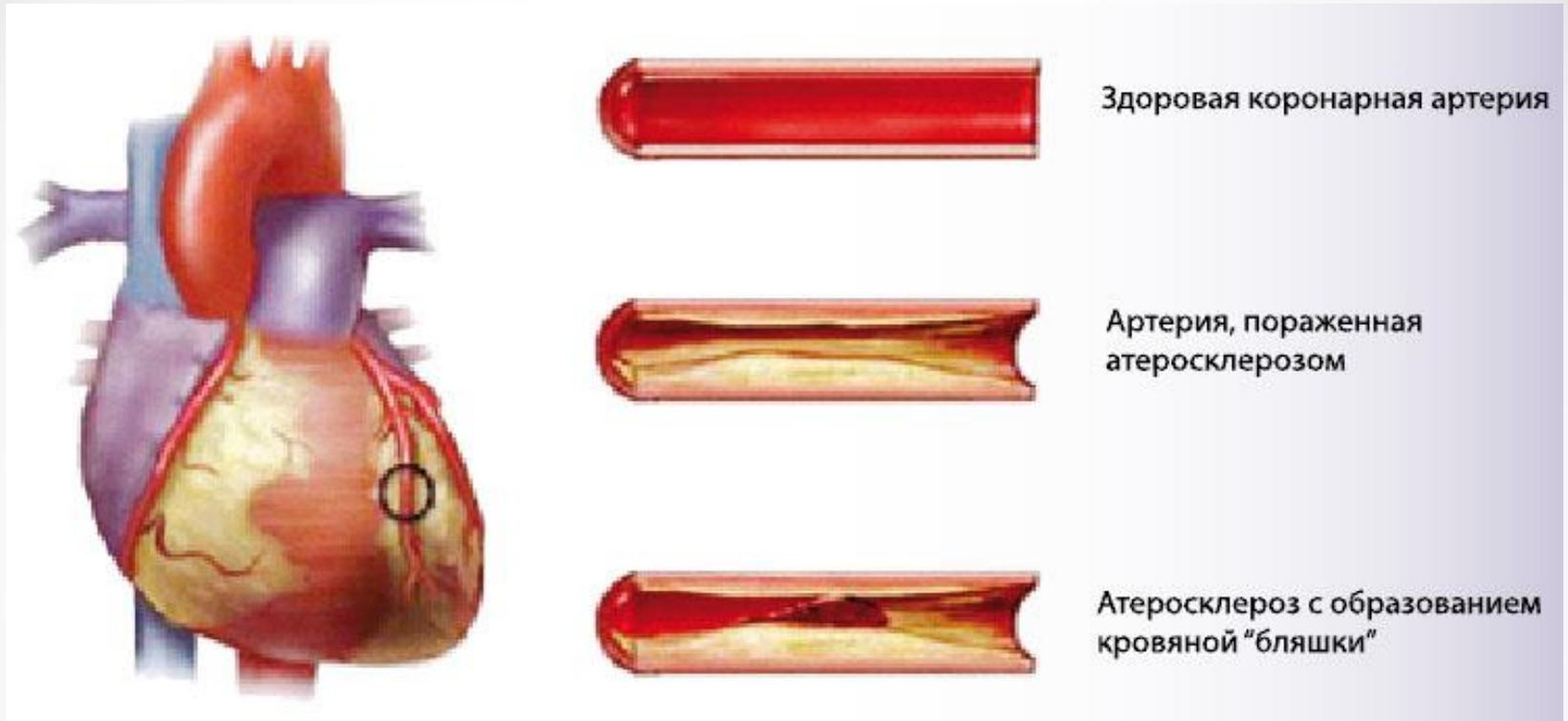


# Инфаркт миокарда-

- это форма ИБС, характеризующаяся некрозом участка сердечной мышцы в результате ишемии миокарда



# Атеросклероз



- Самой частой причиной ИБС является атеросклероз, при котором стенки коронарных артерий обрастают липидными бляшками – они растут и тем самым все больше сужают просвет сосудов.

# Факторы риска ИБС



## ИЗМЕНЯЕМЫЕ

Повышенное АД  
Курение  
Повышенный уровень  
холестерина крови  
Избыток массы тела  
Низкая физическая  
активность  
Повышенный уровень  
глюкозы крови



## НЕИЗМЕНЯЕМЫЕ

Пол  
Возраст  
Наследственная  
предрасположенность

# Артериальная гипертензия

- Артериальная гипертензия - состояние, при котором систолическое АД составляет 140 мм рт. ст. или выше и/или диастолическое АД – 90 мм рт. ст. или выше
- АГ – один из основных факторов риска развития ИБС
- Адекватная терапия АГ позволяет снизить риск инфаркта миокарда – на 20-25%



- **Правило «половинок»**

- Из общего числа пациентов с АГ только половина знает о наличии у них заболевания, из этой половины только половине проводится лечение и, в свою очередь, только в половине случаев эта терапия эффективна



**Основа эффективного лечения АГ–  
регулярный прием лекарственных  
препаратов ( назначенных лечащим  
врачом!) и ежедневный самоконтроль  
АД !**



# Правила измерения АД

(из Приказа Минздрава РФ от 24.01.2003 №4 приложение №2)

## 1. Условия измерения АД

.....  
.....

АД нужно измерять в тихой спокойной обстановке, через 1-1,5 часа после еды, курения, приема кофе, к новой обстановке человек должен привыкнуть.



# Правила измерения АД

(из Приказа Минздрава РФ от 24.01.2003 №4 приложение №2)

## 2. Положение пациента

.....  
.....



1. Измерение проводится в положении сидя.
2. Рука полностью лежит на столе.
3. Спина упирается на спинку стула.
4. В момент измерения нельзя разговаривать.

# Правила измерения АД

(из Приказа Минздрава РФ от 24.01.2003 №4 приложение №2)

## 3. Требования к приборам и манжетам

.....  
.....



1. Манжета должна соответствовать окружности плеча.



2. Манжета должна правильно располагаться на плече (запястье) – на уровне сердца.

3. Тонометры должны быть зарегистрированы Минздравом и сертифицированы Госстандартом, Метрологическим контролем (клеймо метролога)

# Правила измерения АД

(из Приказа Минздрава РФ от 24.01.2003 №4 приложение №2)

- 4.Техника измерения

.....

.....



Вначале АД измеряют на обеих руках, если разница между руками менее 10 мм рт.ст., то в дальнейшем измерение проводится на нерабочей руке (обычно - левой).

Если разница между руками **более 10 мм**, то АД измеряют там, где больше.

# Влияние изменения стиля жизни на уровень АД

Параметр	Снижение АД
Снижение веса (на 1 кг снижения)	0,5-1 мм рт. ст.
Диета с пониженным содержанием жиров	8-14 мм рт. ст.
↓ Потребление соли > 2 г	2-8 мм рт. ст.
Физическая активность	4-9 мм рт. ст.
↓ потребления алкоголя < 20 мл/сут	2-4 мм рт. ст.



# Курение

Зависимые от никотина в среднем в 12 раз чаще страдают от стенокардии, инфаркта миокарда



# Гиперлипидемия

- Первичные- наследственные и возникающие в результате нарушения липидного обмена на фоне избыточного поступления жиров с пищей
- Вторичные- развивающиеся на фоне заболеваний внутренних органов ( нарушения функции щитовидной железы, тяжелые заболевания почек, печени, поджелудочной железы)

# Липидный профиль – анализ крови, позволяющий оценить нарушение обмена холестерина и риск развития атеросклероза

- Общий холестерин – состоит из суммы «полезного» и «вредного» холестерина
- Холестерин ЛПНП – «вредный» холестерин, способствующий образованию и росту атеросклеротических бляшек
- Холестерин ЛПВП – «полезный» холестерин, защищающий стенку сосуда
- Триглицериды

# Сдали анализ крови на липидный профиль?

Обратитесь к врачу - он проведет оценку  
его показателей!

- Если Вы уже страдаете ИБС, атеросклерозом артерий нижних конечностей, тяжелыми формами сахарного диабета 1 или 2 типа, перенесли инсульт, то целевой уровень

**общего холестерина – менее 4,0 ммоль/л!!!!**

**холестерина ЛПНП – менее 1,8 ммоль/л!!!!**

# ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

**Ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и других тканях организма.**

Для того чтобы оценить степень ожирения, существует особый критерий – индекс массы тела (ИМТ), который определяется, как отношение массы тела (кг) к квадрату роста (м).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

**Нормальный ИМТ лежит в пределах 18,5–24,9.**

**Избыточным считается вес при ИМТ от 25 до 29,9.**

**Ожирение I степени: ИМТ от 30 до 34,9 единиц.**

**Ожирение II степени: ИМТ от 35 до 39,9 единиц.**

**Ожирение III степени: ИМТ от 40 единиц и выше.**



## КЛАССИФИКАЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

КЛАССИФИКАЦИЯ	ИМТ (КГ/М2)	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
<i>Недостаточная масса тела</i>	<18,5	<i>Низкий для сердечно-сосудистых заболеваний (но риск других клинических проблем увеличивается)</i>
<i>Нормальная масса тела</i>	18,5–24,9	<i>Обычный</i>
<i>Избыточная масса тела</i>	25,0–29,9	<i>Повышенный</i>
<i>Ожирение I ст.</i>	30,0–34,9	<i>Высокий</i>
<i>Ожирение II ст.</i>	35,0–39,9	<i>Очень высокий</i>
<i>Ожирение III ст.</i>	>40,0	<i>Чрезвычайно высокий</i>

# К чему приводит ожирение???

- Повышенный уровень общего и плохого холестерина и триглицеридов в крови.
- Пониженный уровень хорошего холестерина.
- Повышенное артериальное давление.
- Сахарный диабет
- Атеросклероз
- **Ишемическая болезнь сердца**



**Запомните правило:  
меньше соли, меньше  
жиров, больше клетчатки**



# Пирамида здорового питания



# Физическая нагрузка

- Способствует улучшению показателей липидного профиля крови, улучшению углеводного обмена
- Способствует росту дополнительных мелких сосудов, питающих сердечную мышцу
- Ходьба - это самая простая, естественная и доступная физическая нагрузка, которая:
  - улучшает работу сердца
  - укрепляет мускулатуру
  - помогает нормализовать АД
  - способствует снижению веса

# Шагомеры

Шагомер - это отличное средство для профилактики заболеваний и улучшения самочувствия.

Подсчитывает количество сделанных шагов, пройденное расстояние, израсходованные калории, сожженный жир.



# Шагомеры

В среднем люди делают 3000-4000 шагов в день. Однако, для снижения риска развития хронических заболеваний – атеросклероза, ИБС, ожирения и поддержания хорошего самочувствия, специалисты рекомендуют проходить около

10000 шагов в день,  
а для успешного снижения веса –  
от 12000 до 15000 шагов



# Сахарный диабет

- Ишемическая болезнь сердца при одновременном наличии у человека сахарного диабета *развивается практически в 5 раз чаще*, чем у тех, кто не страдает этим эндокринным заболеванием.
- **Чаще всего ИБС при диабете протекает полностью бессимптомно**, существуют даже случаи [инфарктов миокарда](#), не вызывающих абсолютно никаких болевых ощущений.
- При уровне глюкозы крови более 6,0 ммоль/л обратитесь к врачу!

# 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ФИЗКУЛЬТУРА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЕСТЬ ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ

КОНТРОЛЬ  
ВЕСА

ОТКАЗ  
ОТ КУРЕНИЯ

ОТСУТСТВИЕ  
СТРЕССА

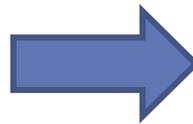
# Вам следует обратиться к кардиологу если:



- Ваши ближайшие родственники страдают заболеваниями сердца: по мужской линии предки перенесли инфаркт миокарда или умерли от внезапного сердечного заболевания до 55 лет, а по женской линии был инфаркт миокарда или внезапная сердечная смерть до 65 лет.
- У вас повышается АД более 140/90 мм рт.ст. при регулярном измерении в домашних условиях.
- Уровень холестерина более 5 ммоль/л в сочетании с одним из факторов: малоподвижный образ жизни, частые стрессы, повышение уровня глюкозы, повышенной массой тела (объем талии мужчины более 94см, у женщин более 80см) или курение.
- У вас возникают болевые ощущения в области грудной клетки слева или под лопаткой. При этом боль может носить острый, сжимающий, точечный, давящий характер. Особенно важно, если боль возникает при ходьбе или физической нагрузке, а затем уменьшается сразу после остановки или прекращения нагрузок.
- Непонятные сердечные перебои, замирание сердца, дискомфорт в грудной клетке, одышка, чувство нехватки воздуха также являются поводом обращения за медицинской помощью к кардиологу.

# Пожалуйста, запомните!

- Не терпите боль за грудиной, вызывайте СМП для оказания квалифицированной помощи.
- Не занимайтесь самолечением.
- Соблюдайте рекомендации по режиму и питанию.
- Принимайте только те лекарства, которые прописал вам лечащий врач.



# Пожалуйста, запомните!

- Возможность чувствовать себя лучше и жить дольше зависит от многих факторов.
- Одни из них подвластны нашему влиянию, другие – нет.
- Только вы сами сможете выбрать тот образ жизни, который улучшит ваше здоровье!
- **За свое здоровье должен отвечать каждый!**

