

Ишемическая болезнь сердца. Профилактика осложнений.

Одной из причин смертности в результате сердечно-сосудистых патологий является ишемическая болезнь сердца. Заболеваемость этой патологией не снижается, а увеличивается и этому способствует все те факторы риска, которые хорошо всем известны (курение, повышенный уровень холестерина и артериального давления, сахарный диабет и т.д.). Вместе с тем, кроме модифицируемых факторов риска, существует также наследственная предрасположенность к ишемической болезни сердца.

Какие симптомы могут указывать на развитие ишемической болезни сердца? Что нужно делать, чтобы не допустить развитие осложнений?

Признаки ишемической болезни сердца

Одной из форм ишемической болезни сердца является приступ стенокардии. Как правило, он развивается в ответ на физическую или психоэмоциональную нагрузку. Проявляется приступ стенокардии чувством тяжести либо жгучей, давящей болью за грудиной, которая появляется при нагрузке и исчезает после нее либо после приема нитроглицерина.

Вместе с тем сегодня очень распространена безболевого форма стенокардии, когда человек не ощущает боль за грудиной, но испытывает одышку в ответ на физическую нагрузку. Это тоже может быть признаком ишемической болезни сердца. Поэтому с данными симптомами обязательно нужно обращаться к врачу и акцентировать внимание на этом.

Как предотвратить осложнения (приступ стенокардии)

Существует большой спектр лекарственных препаратов для коррекции этого состояния, снятия приступа стенокардии и его предотвращения, предупреждения развития осложнений ишемической болезни сердца.

В частности, это препараты, которые оказывают влияние на артериальное давление, пульс и частоту сердцебиения. Речь также идет о лекарственных средствах, влияющих на уровень холестерина в крови, потому что холестерин – основная составляющая атеросклеротических бляшек. Они могут находиться в коронарных артериях, артериях сердца. При их повреждении, разрыве или эрозии происходит тромбообразование и развиваются осложнения в виде инфаркта миокарда.

Очень важно принимать препараты для снижения уровня холестерина в крови (статины) и достигать его целевых значений. Поскольку статины не только снижают уровень холестерина и объем атеросклеротической бляшки, но еще и

стабилизируют ее, не дают возможности этой бляшке лопнуть, разорваться и тем самым привести к осложнениям.

Статины оказывают также противовоспалительный эффект, поэтому настороженность населения к этой группе препаратов чрезмерно избыточная и этого не должно быть, уверена эксперт. Статины – не вред, и никакого страха перед их приемом быть не должно.

Еще одна группа препаратов, которая играет не последнюю роль в предотвращении осложнений в результате ишемической болезни сердца, – это дезагреганты. Они снижают риск тромбообразования, если все-таки произойдет разрыв бляшки и тромбоз.

Это основные группы лекарственных препаратов, которые должны быть в арсенале у пациента, страдающего ишемической болезнью сердца. Но еще раз хочу повторить, что мы должны следить за своим здоровьем, вовремя обращаться к врачу и проходить диспансеризацию, чтобы своевременно предотвратить развитие либо начало заболеваний.

Топ мер профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Лучший результат дает комплекс мероприятий, который включает в себя и диету, и хорошо всем известные 30-60 минут в день физической активности 5-7 дней в неделю.

Что касается питания, средиземноморская диета обладает наилучшими профилактическими свойствами для предотвращения развития атеросклероза. Конечно, нужно учитывать и личные предпочтения, но наиболее доказанная польза именно у средиземноморской диеты: полиненасыщенные жирные кислоты, грубые волокна, овощи, фрукты и, что немаловажно, хорошее настроение.

<https://24health.by/ishemicheskaya-bolezn-serdca-profilaktika-oslozhnenij/>