



Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – это хроническое сердечно-сосудистое заболевание, в основе которого лежит поражение сердечной мышцы (миокарда) вследствие нарушения её кровоснабжения. Коронарный кровоток нарушается, в большинстве случаев, из-за поражения сосудов сердца атеросклеротическими бляшками, сужающими просвет артерий, к которым может

присоединиться тромбоз.

Существуют факторы риска, которые приводят к поражению коронарных артерий и развитию ИБС. **Немодифицированные** – это факторы, на которые мы не можем никак повлиять. К ним относятся пол, возраст и наследственность. А также **модифицируемые** факторы, на которые мы можем повлиять – курение, алкоголь, ожирение, нерациональное питание, дислипидемия, гиподинамия, артериальная гипертензия, нарушение углеводного обмена (сахарный диабет, гипергликемия), психосоциальные факторы. Итак, рассмотрим все по порядку.

Немодифицированные факторы:

Пол. Риск развития ИБС увеличивается с возрастом. До 60 лет чаще болеют ИБС мужчины. После 60 лет, при снижении уровня половых гормонов, риск развития ИБС у женщин увеличивается в 4-5 раз.

Возраст. Риск развития ИБС у мужчин увеличивается после 40 лет, у женщин – после менопаузы. Тем не менее, в последнее время сердечно-сосудистые заболевания всё чаще выявляются у лиц моложе 30 лет, что напрямую зависит от образа жизни населения.

Наследственность. Риском развития ИБС является отягощенный семейный анамнез. Особенно заслуживают внимание лица, у близких родственников которых была выявлена ИБС в раннем возрасте (у мужчин в возрасте до 55 лет и у женщин до 65 лет), а также генетические заболевания, например такие, как семейная гиперхолестеринемия (повышенный уровень холестерина в крови).

Модифицированные факторы:

Курение способствует развитию атеросклероза коронарных артерий, а также стимулирует процесс тромбообразования, вызывает спазм сосудов. Риск развития ИБС выше у тех, кто курит в настоящее время, по сравнению с теми, кто никогда не курил или курил в прошлом, и этот риск тем выше, чем больше количество выкуриваемых сигарет. Все виды табачных изделий, включая «легкие» сигареты, сигареты с фильтром, сигары, трубки, в том числе водяной трубки (кальяна), оказывают негативное влияние на здоровье.

Алкоголь, несомненно, является одним из сильных ядов для человеческого организма. Любые дозы алкоголя повышают уровень артериального давления, триглицеридов, а также приводят к повышению массы тела. Считается безопасным потребление ≤ 2 стандартных доз алкоголя в сутки для мужчин и ≤ 1 стандартной дозы в сутки для женщин. Под одной стандартной дозой подразумевается 12 г (18 мл) этанола, что приблизительно соответствует 330 мл пива (содержащего $\approx 5\%$ этанола), или 150 мл вина ($\approx 12\%$ этанола), или 45 мл крепких напитков ($\approx 40\%$ этанола).

Ожирение. Избыточная масса тела, ожирение способствуют развитию сахарного диабета и повышению холестерина в крови, что повышает риск развития ИБС.

Оптимальная масса тела соответствует ИМТ (индексу массы тела) 20-25 кг/м² (ИМТ = вес (кг) : рост² (м²)). Важным параметром является окружность талии (ОТ), который определяет так называемое абдоминальное ожирение. Окружность талии должна быть < 94 см у мужчин и < 80 см у женщин.

Дислипидемия. Повышенный уровень холестерина (ХС) в крови является одной из основных причин развития атеросклероза и, как следствие, ИБС. Важно контролировать не только уровень общего холестерина, который в норме должен быть менее 5,5 ммоль/л, но и такие показатели липидограммы, как липопротеины низкой плотности (ЛПНП) и триглицериды (ТГ).

Гиподинамия – недостаток движения. Малоподвижный образ жизни, отсутствие тренировки сердечной мышцы приводят к развитию ИБС. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний достаточна умеренная аэробная физическая активность не менее 150 минут в неделю (по 30 минут 5 дней в неделю) или интенсивная аэробная физическая активность не менее 75 минут в неделю (по 15 минут 5 дней в неделю).

Артериальная гипертензия – это ведущий фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Повышенное артериальное давление (АД) вызывает утолщение стенки сосудов, они теряют эластичность. В таких сосудах легче образуются атеросклеротические бляшки. Оптимальный уровень АД < 140/90 мм рт.ст.

Нарушение углеводного обмена. Сахарный диабет – один из мощных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний. При повышенном уровне сахара в крови постоянно страдают кровеносные сосуды. Они становятся менее эластичными, уменьшается их проницаемость, в связи с чем страдает питание тканей, в том числе и сердечной мышцы.

Психосоциальные факторы. Стрессы (особенно хронические), в свою очередь, повышают уровень артериального давления, сахара в крови, холестерина, вызывают длительный спазм сосудов, что повышает риск развития ИБС.

Подводим итоги и делаем вывод: для профилактики развития ИБС важно отказаться от алкоголя и курения, не забывать о физических упражнениях и прогулках на свежем воздухе, соблюдать диету по правилам здорового питания и следить за массой тела, а также уровнем артериального давления, холестерина, и глюкозы крови.

Сохранить свое здоровье до старости в руках каждого из нас, если каждый день прикладывать немного усилий для его сохранения.

Подготовила ВОП К.А.Бульбенкова