



## Ишемическая болезнь сердца (ИБС)

является ведущей причиной потери временной и стойкой трудоспособности и смертности населения от сердечно-сосудистых заболеваний.

Факторами риска развития ИБС являются:

- артериальная гипертония
- курение
- злоупотребление алкоголем
- низкая физическая активность
- гиперлипидемия
- ожирение
- сахарный диабет
- пожилой возраст

При проведении диспансеризации и других медицинских осмотров выявляются факторы риска, проводится их коррекция с целью оздоровления населения.

## Рекомендации по здоровому образу жизни

- ◆ Отказ от курения
- ◆ Снижение избыточной массы тела (ожирения). Желательно иметь индекс массы тела не более 25 кг/м<sup>2</sup>.
- ◆ Сбалансированность пищевого рациона по основным пищевым веществам, энергопоступлениям и энерготратам для поддержания оптимального веса тела.
- ◆ Снижение общей доли потребления жиров, особенно жиров животного происхождения, с частичной их заменой на растительные масла до 20-30 г в день.
- ◆ Рекомендуются нежирные сорта мяса, молочные продукты с низким содержанием жира. Желательно потребление 2-3 раза в неделю жирной морской рыбы, которая содержит рыбий жир и омега - 3 полиненасыщенные жирные кислоты, играющие важную роль в профилактике атеросклероза и инфаркта миокарда. Ненасыщенные жирные кислоты также содержатся в орехах.



- ◆ Ограничение продуктов, богатых холестерином: яичный желток, печень, почки, сердце, сливочное масло, сосиски, колбасы и др.
- ◆ Ограничение потребления соли до 5 г/сутки. Лучше использовать йодированную соль.
- ◆ Увеличение потребления свежих фруктов, овощей до 500 г в сутки с целью обеспечения организма клетчаткой, витаминами, минералами.
- ◆ Предпочтительно потребление цельнозерновых продуктов (хлеб грубого помола, крупы).
- ◆ Расширение режима физической активности у людей ведущих малоподвижный образ жизни. Полезны регулярные занятия: плавание, ходьба по 30-40 мин. в день 5-7 раз в неделю, езда на велосипеде. Если имеются заболевания сердца, артериальная гипертония, болезни суставов, пациент должен быть обследован и определен его индивидуальный уровень физических нагрузок.
- ◆ Ограничение употребления алкоголя
- ◆ Любые рекомендации по повышению интенсивности физической нагрузки требуют обязательного обследования лиц в возрасте 40 лет и старше, даже при отсутствии признаков заболевания.

# Профилактика ишемической болезни сердца

---

Все мероприятия первичной профилактики направлены на коррекцию факторов риска развития атеросклероза и собственно ИБС:

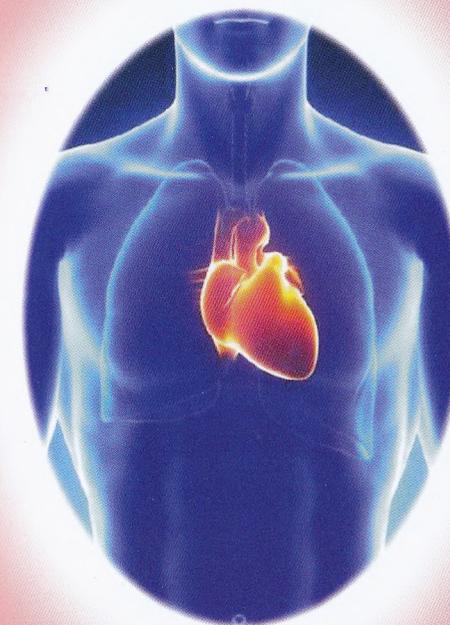
1. Ведение здорового образа жизни.
2. Поддержание целевых уровней факторов риска:
  - артериальное давление не выше 130-140/80-84 мм рт. ст.
  - общий холестерин менее 5,0 ммоль/л
  - холестерин липопротеидов низкой плотности менее 3,0 ммоль/л
  - глюкоза крови не выше 6,1 ммоль/л.
3. Соблюдение рекомендаций и назначений лечащего врача.
4. Регулярное обследование здоровых лиц с высоким риском развития ИБС, а также пациентов, имеющих близких родственников с ранними проявлениями сердечно-сосудистых заболеваний.

**ОГКУЗ особого типа  
«Областной центр медицинской  
профилактики»**

Г. Белгород ул. Губкина, 15«В»  
Телефон: (4722) 52-90-13, 52-91-25  
Факс: (4722) 52-91-25  
Эл. почта: ocmr1@rambler.ru



Департамент здравоохранения  
и социальной защиты населения  
Белгородской области



---

**ЗАЩИТИ  
СВОЕ СЕРДЦЕ**

---