

Памятка для больных ИБС

Ишемическая Болезнь Сердца - представляет собой острую или хроническую дисфункцию сердца, возникшую вследствие относительного или абсолютного уменьшения снабжения миокарда артериальной кровью. Более чем в 90% случаев, анатомической основой ИБС является поражение коронарных артерий сердца (артерий снабжающих кровью а следовательно и кислородом, сердечную мышцу). При *атеросклерозе* эти артерии покрываются изнутри слоем жировых отложений, которые в дальнейшем затвердевают и становятся частично непроходимыми, и к мышце сердца поступает меньше крови.

Такое снижение кровотока у больного человека проявляется появлением болей, в начале при физической или эмоциональной нагрузке в дальнейшем по мере прогрессирования заболевания и в покое. Боли в груди - это так называемая стенокардия (грудная жаба), характеризуются ощущением давления в области грудины. Боли сопровождаются чувством дискомфорта, иррадиируют (отдают) в левое плечо, руку или обе руки, шею, челюсть, зубы.

В этот момент больные чувствуют затруднение дыхания, страх, перестают двигаться и застывают в неподвижной позе до прекращения приступа. Следует так же отметить, что встречаются так же и без болевые формы течения данного заболевания, в прогностическом плане они представляют большую опасность так как выявляются на более поздних стадиях заболевания.

Одним из самых грозных исходов данного заболевания является возникновение сердечного приступа, в результате которого погибает часть сердечной мышцы или Инфаркт миокарда (ИМ). При наличии ИБС существует необходимость её лечения и профилактики.

Научитесь правильно измерять артериальное давление:

- помните, что артериальное давление (АД) выше 130/85 мм рт. ст. опасно для жизни;
- измеряйте уровень АД несколько раз в день;
- ведите дневник для записи результатов измерения АД.

Выполняйте рекомендации врача по правильному питанию:

- питайтесь дробно, стараясь не переедать;
- уменьшите калорийность съеденной пищи;
- добивайтесь ликвидации лишней массы тела;
- уменьшите потребление поваренной соли в пище.
- уменьшите потребление спиртных напитков, прекратите курение табака.

Посоветовавшись с врачом, начните соблюдать необходимый режим физической активности, учитесь контролировать реакцию на физическую нагрузку. Принимайте все назначенные лекарственные средства, точно знайте название, производителя, дозу, лечебные и возможные побочные эффекты каждого препарата. Строго соблюдайте рекомендации врача по приёму лекарственных средств. **Ни в коем случае не заменяйте препараты, назначенные лечащим врачом, на аналоги**, даже с тем же международным названием. Сообщайте лечащему врачу обо всех побочных эффектах принимаемых Вами лекарственных препаратов.

Врач общей практики
Кустова Ю.А.
26.04.2018