



Ишемическая болезнь сердца

ИБС – как уменьшить нагрузку на сердце и сосуды

Диагноз «Ишемическая Болезнь Сердца», сокращенно ИБС, означает, что в коронарных артериях уже произошли определенные изменения, и их стенки поражены атеросклерозом, называемым в народе «обызвествлением сосудов». Атеросклероз – это налипание частичек жира на стенки кровеносных сосудов и воспаление последних, в результате чего образуются атеросклеротические бляшки. С течением времени происходит отложение в бляшки солей кальция, чем и объясняется понятие «обызвествления сосудов».

Что происходит при ИБС?

При атеросклеротическом поражении коронарной артерии бляшки сужают ее просвет и, как следствие, препятствуют свободному кровотоку. Заметное сужение просвета коронарной артерии приводит к появлению характерных симптомов нарушения кровообращения и недостаточного поступления крови в ткань органа (сердца), т. н. ишемии. Самым типичным из этих симптомов является стенокардия – боли в грудной клетке.

Помимо этого, в результате сужения просвета кровеносного сосуда (стеноза) могут развиваться такие осложнения, как инфаркт миокарда. Практически полная закупорка артерии, через которую осуществляется кровоснабжение определенного участка сердечной мышцы, приводит к недостаточному поступлению кислорода и питательных веществ в эту зону миокарда. Без принятия неотложных мер для восстановления кровотока через закупоренную артерию, пораженный участок сердечной мышцы просто отмирает. Степень тяжести последствий инфаркта определяется, в первую очередь, размерами и локализацией пораженного участка, а также тем, насколько быстро удалось восстановить его кровоснабжение.

Что способствует развитию атеросклероза артерий?

Появлению ИБС и развитию атеросклеротического поражения артерий может способствовать целый ряд факторов и обстоятельств. Эти факторы риска подразделяются на две категории: поддающиеся влиянию и не поддающиеся влиянию. К не поддающимся влиянию негативным факторам относится возраст, пол (мужчины подвержены этому заболеванию более в сильной степени) и генетическая предрасположенность. Однако, другие факторы поддаются влиянию человека. Это относится, например, к курению и к повышенному артериальному давлению (в наше время оно также поддается эффективному лечению).

Факторы риска развития Ишемической Болезни Сердца

- высокий возраст,
- мужской пол,
- генетическая предрасположенность, проявляющаяся, например, в повышенной частоте сердечно-сосудистых заболеваний у кровных родственников,
- высокое давление,
- повышенный уровень липидов в крови, особенно холестерина, наиболее неблагоприятным сочетанием является высокая концентрация холестерина ЛПНП, пагубно воздействующего на состояние кровеносных сосудов, при низкой концентрации холестерина ЛПВП, оказывающего защитное действие на сосуды,
- болезни обмена веществ, например, диабет,
- избыточный вес,
- недостаток двигательной активности,
- продолжительный стресс,
- курение.

Что делать, если поставлен диагноз ИБС?

У каждого из нас есть возможность содействовать здоровью сердца и сосудов. Решающим фактором чаще всего является образ жизни. При уже поставленном диагнозе ИБС необходимо использовать все возможности для уменьшения нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Речь идет, в первую очередь, о терапии, проводимой с целью улучшения кровотока в поврежденных сосудах. Для этого врач назначает специальные медикаменты. Однако, в некоторых случаях необходимо хирургическое вмешательство – баллонная ангиопластика или операция шунтирования (байпас).

В любом случае пациент должен приложить все усилия на уменьшение поддающихся влиянию негативных факторов: бросить курить, следить за здоровым питанием, предпочитая пищу, богатую витаминами и клетчаткой, следить за своим весом, сбросить избыточный вес. Здоровая пища и физические нагрузки – необходимое условие укрепления сердечно-сосудистой системы.

Занятия спортом

Регулярные занятия спортом помогут убить двух зайцев одновременно. Во-первых, спорт тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение и помогает сбросить избыточный вес. Помимо этого, регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на липидный профиль, повышая содержание холестерина ЛПВП, выполняющего защитную функцию в отношении кровеносных сосудов.



Foto: Pixabay

„КHK – so entlasten Sie effektiv Herz und Gefäße“ > russisch

Разумеется, ни в коем случае не следует допускать перегрузок организма. Поэтому пациентам с сердечными заболеваниями противопоказаны все виды спорта, для которых характерны пиковые нагрузки (например, тяжелая атлетика). Оптимальными являются регулярные занятия спортом на выносливость – бег трусцой, пешие походы, спортивная ходьба, плавание и велосипедная езда. Полезны также гребля, бег на лыжах на длинные дистанции, танцы и акваджоггинг.

Тренировки продолжительностью не менее 20 минут должны проводиться как минимум три раза в неделю. Те, кому не по душе занятия спортом в одиночку, могут записаться в спортивную группу. Кстати, во многих городах организованы даже специальные спортивные группы, занимающиеся по программе укрепления сердца (Herzsportgruppen).

Как бороться с негативным стрессом

Неизбежные компоненты жизни современного человека – стресс и спешка. Мы должны все успеть, все сделать – с каждым днем быстрее и быстрее. Чтобы защитить свое сердце от болезни, необходимо прежде всего оградиться от этого давления. Разумеется, невозможно избежать всех стрессовых ситуаций. Но в большом выигрыше оказывается тот, кто четко осознает связь определенных жизненных ситуаций с негативным стрессом. Зачастую достаточно умения определять эти ситуации и мало-помалу избегать их. Примером тому могут быть перерывы в работе – небольшие, но регулярные.

Напряжение и стресс бывают не только на работе, но и в частной жизни. Поэтому неплохо разгрузить свои личные планы: вместо того, чтобы ежедневно «выходить в свет», полезно иногда просто уединиться, почитать хорошую книгу, послушать классическую музыку или просто принять ароматную ванну и расслабиться.

Многим людям помогает обучение специальным техникам релаксации, например, йоге или аутогенным тренировкам.

Как бороться с высоким артериальным давлением и повышенным уровнем холестерина в крови?

В тех случаях, когда развивается повышенное артериальное давление, при высоких концентрациях липидов в крови и тем более при диабете одного только здорового образа жизни недостаточно. В таких случаях необходима помощь врача и, как минимум, регулярный медицинский контроль заболевания. При этих заболеваниях важно вовремя начать целевую терапию, направленную на нормализацию повышенного давления и/или уровня липидов крови. При наличии диабета такой целью является оптимальный контроль глюкозного обмена.

Однако, и в этом случае нельзя перекладывать всю ответственность за успех лечения на врача: даже при этих заболеваниях многое зависит от собственных усилий. Очень важно регулярно проходить контрольные обследования и строго выполнять все назначения лечащего врача, в том числе касающиеся приема медикаментов.

Ссылки:

Руководство для пациентов с ИБС (Федеральная врачебная палата и Федеральное объединение кассовых врачей) / Patientenleitlinie KHK (Bundesärztekammer und Kassenärztliche Bundesvereinigung)
www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Немецкий Фонд Сердца / Deutsche Herzstiftung
www.herzstiftung.de

Группы «Сердце» Немецкого общества профилактики и реабилитации сердечно-сосудистых заболеваний / Herzgruppen der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V.
www.dgpr.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2013.

 Für Hinweise von Arzt und Praxisteam