« Здоровое сердце»

***Изменение образа жизни*** *– самый лучший способ предотвращения осложнений или уменьшения риска получения заболевания сердца. Основные способы уменьшить риск сердечных заболеваний должны контролировать именно вы, а не ваш лечащий врач.*

Если у вас есть коронарная болезнь сердца, следовать рекомендациям по здоровью, которые дает вам ваш лечащий врач, очень важно, если вы хотите улучшить состояние или предотвратить возможные осложнения.

Если вы замечаете любые изменения в самочувствии, вам может понадобиться дальнейшая диагностика или лечение. Заметное уменьшение смертности в результате сердечных заболеваний за последние 30 лет было вызвано скорее не введением новых методов лечения, а повышенным вниманием к факторам риска.

**Каждый должен придерживаться следующих мер снижения риска возникновения заболеваний сердца:**

1. Придерживайтесь полезного для сердца и здоровья питания: это важнейшая ступень снижения риска
2. Уменьшите уровень потребляемых жиров: калории, полученные из жира, должны составлять менее 30% всех потребленных за день калорий. То есть взрослому человеку в день стоит потреблять менее 60 граммов жира
3. Снизьте уровень холестерина в крови до рекомендуемого уровня, особенно это касается холестерина ЛНП: это предотвратит появление тромбоцитов в коронарных артериях
4. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями: это снизит риск возникновения сердечного заболевания. Упражнения укрепляют сердце, помогают ему более эффективно работать; они снизят кровяное давление и уровень плохого холестерина (ЛНП), повысив в то же время уровень хорошего холестерина (ЛВП). ***Посоветуйтесь с лечащим врачом до того, как составлять программу упражнений.***
5. Бросайте курить: этим вы обеспечите себе несомненное преимущество перед заболеваниями. Через 3 года после отказа от курения, риск возникновения сердечного заболевания становится таким же, как и у некурящего.
6. Контролируйте кровяное давление и сахарный диабет: если вы больны диабетом, следите за уровнем сахара в крови каждый день. Вам обязательно нужно знать свои показатели гликолизированного гемоглобина HbA1c, это единица, которой измеряется уровень сахара в крови; показатель должен быть меньше, чем 7.0
7. Ежедневно принимайте небольшую дозу аспирина: это может снизить риск возникновения сердечного приступа. **Аспирин может вызвать кровотечение, поэтому сначала стоит посоветоваться с врачом**

***Ишемическая болезнь сердца*** – хроническое (долгосрочное, продолжающееся), постоянно прогрессирующее заболевание. Уменьшение факторов риска может только замедлить этот процесс. Даже ангиопластика и шунтирование только уменьшают серьезность болезни, но не лечат ее. Болезнь часто возвращается, уже в более тяжелой форме; людям, у которых были сердечные приступы или которые прошли через шунтирование, нужен дальнейший уход, особенно если пациент не избавился от факторов риска.

Ваш лечащий врач будет контролировать ваше здоровье и проверять:

* Есть ли новые симптомы или признаки прогрессирования болезни (периодические медицинские осмотры и ЭКГ или нагрузочные испытания)
* Есть ли признаки латентной ишемии (периодические обследования на беговой дорожке или радионуклидные нагрузочные исследования или ультразвуковая кардиография)
* Ваш лечащий врач также будет проверять, как вы боретесь с факторами риска, насколько хорошо действует лечение.

Отслеживайте свои показатели. Это ведь ваша жизнь!









