Профилактика ИБС 👨‍⚕  
Приоритетным направлением профилактики служит исключение или смягчение рисков, способных оказать негативное воздействие на здоровье и стать причиной ишемии. К ним относят:  
недостаточную двигательную активность; 🚶курение; 🚬 отсутствие рациональных принципов в питании; 🍔🍕🍟 лишний вес; гипертония; сахарный диабет. Первичная профилактика ишемической болезни предназначена для проведения среди здорового населения, находящегося в зоне риска. Именно влияние этих негативных факторов способно в дальнейшем повлечь за собой развитие ишемии. Во избежание этого прибегают к следующим мерам: употребление здоровой пищи; 🍎🍏 поддержание адекватного веса; нормализация уровня сахара в крови;  
отказ от курения; соблюдение режима двигательной активности; 🚣🚴‍♀🚵🏇🏃⛹‍♀🏄‍♀  
нормализация артериального давления. Первичная профилактика ишемической болезни сердца представляет собой задачу государственного уровня. Ее решение основано на внедрении программ оздоровления населения. К сожалению, на данный момент этот вопрос недостаточно проработан.  
  
Факторы, повышающие риск развития ИБС Чрезмерная масса тела создает экстремальную нагрузку на сердце и является причиной гипертонии, способствующей развитию ишемической болезни сердца. Кроме того, зачастую избыточный вес — следствие сахарного диабета, который также служит фактором риска при ИБС. Первичная профилактика ИБС обязательно включает контроль веса. Для этого рекомендуется применение расчета ИМТ (индекс массы тела). Показатель получают, разделив массу (в килограммах) на рост (в метрах) в квадрате (т. е. умноженный сам на себя). Индекс массы тела, интерпретация и рекомендации.  
Показатель Значение 19-23  
Вес находится в норме 23-27,5  
Избыточный вес 27,6-30,0  
1 степень ожирения 30,0  
2 степень ожирения  
Пример расчета:  
Исходные данные: рост 180 см, вес 65 кг.  
Расчет показателя ИМТ: 65 / (1,8×1,8) = 65/3,24 = 20,06.  
  
**Правильное питание**  
Выделяют следующие принципы питания при профилактике ИБС, способствующие уменьшению риска развития ишемии: Основное правило — отказ или ограничение потребление сахара.  
Важную роль в профилактике ИБС играет сбалансированное питание. Количество потребляемых калорий не должно превышать количество сжигаемых. Это позволит избежать формирования излишней жировой ткани. Ограничение пищи с повышенным количеством жира животного происхождения. Именно такие липиды становятся причиной роста уровня холестерина.  
Профилактика ИБС предполагает умеренное употребление соли. Рекомендуется ограничить до 4 граммов в сутки. Это оказывает благоприятное воздействие на показатели артериального давления.  
Рекомендуется употреблять достаточное количество воды — до 2 литров в сутки. Отказ от курения  
Пассивное и активное курение увеличивают риск развития ишемической болезни сердца на 57 процентов. При этом количество смертельных исходов у курящих в 5 раз больше, чем у равнодушных к сигаретам. Крайне важно проводить профилактику курения среди детей и молодежи. Страдающим вредной привычкой возможно прибегнуть к следующим путям решения проблемы: прием никотинозамещающих препаратов (цитизин, табекс и др. );  
прием гомеопатических средств, снимающих интоксикацию и снижающих тягу к сигаретам;  
применение антидепрессантов в случае тяжелой психоэмоциональной зависимости;  
посещение психолога для получения консультации.  
  
Регулярные физические нагрузки  
Профилактика ИБС обязательно включает в себя физические нагрузки. Они способствуют повышению мышечного тонуса, улучшению кровоснабжения всех органов, в том числе и самого сердца. Крайне важно понимать, что физические нагрузки при профилактике ИБС должны быть дозированы. Излишняя физическая деятельность даст отрицательный результат. Уместными будут закаливание или игры со спортивным уклоном. Также для профилактики ишемической болезни сердца подходит ежедневная утренняя гимнастика. Возможно выполнение следующих упражнений: Необходимо встать ровно и поместить руки на пояс. Развести руки в стороны, сделать вдох и вернуться в исходное положение. Повторять упражнение можно до 10 раз. При этом важно следить за дыхательным ритмом. Оно должен быть стабильным.  
Исходное положение аналогично упражнению 1. Необходимо поднять руки вверх, затем вдохнуть. Далее — наклониться и выдохнуть. Повторять до 10 раз в среднем темпе.  
Необходимо встать, вытянуть руки вперед, затем развести и вдохнуть. После возвращения в исходное положение выдохнуть. Упражнение выполнять медленно, до 10 раз.  
Сесть на стул, согнуть ногу в колене, хлопнуть в ладоши под коленом. Повторить со второй ногой. Цикл включает в себя 5–7 повторений.  
Встать рядом со стулом. На выдохе присесть, на вдохе — встать. Цикл включает в себя 5–7 повторений.  
**Вторичная профилактика ИБС**  
Для пациентов с диагностированной ишемией важную роль играет вторичная профилактика ИБС. Она преследует следующие цели:  
предотвращение рецидива болезни;  
профилактика спазма коронарных артерий;  
стабилизация ритма сердечной мышцы;  
ЛФК при ИБС для восстановления;  
фармакологическая реабилитационная терапия.  
**Обучение**  
Крайне важно при профилактике обучать пациентов с ИБС основам ведения правильного образа жизни. Специалист должен контролировать состояние больного на регулярной основе, внося корректировке в привычки и поведение. Понимание основ здорового образа жизни закладывается еще в детстве и поддерживается с помощью специальных программ. Следование основным правилам ЗОЖ и отказ от вредных привычек способны существенно снизить смертность от ИБС.  
  
**Диета и контроль массы тела**  
Для пациентов с ишемической болезнью сердца и атеросклерозом крайне важно питаться правильно. Диета становится ключевым моментом в организации восстановительной терапии больного и профилактики. Рекомендуется:  
снизить количество жиров в пище животного происхождения (употреблять постные продукты с количеством жира не более 20 грамм на 100 грамм продукта);  
употреблять полиненасыщенные жирные кислоты (содержатся в рыбе, орехах, растительных маслах); снизить употребление соли. Контролировать массу тела можно на основе методики, изложенной ранее, руководствуясь показателем ИМТ. Здоровый образ жизни  
Здоровый образ жизни строится на совокупности сразу нескольких факторов. Прежде всего, для вторичной профилактики ишемии необходимо: отказаться от курения; не употреблять алкогольные напитки; соблюдать двигательный режим; заниматься плаванием или гимнастикой;  
проводить достаточно времени на свежем воздухе; уделить внимание укреплению иммунитета и закаливанию;  
при ишемической болезни сердца рекомендуется для профилактики принимать витамины.  
Правила здорового образа жизни ЛФК Комплекс упражнений ЛФК при ИБС позволяет усилить кровообращение с целью дальнейшей нормализации функций сердца. Программа тренировок при профилактике разрабатывается исходя из принадлежности пациента к определенной группе:  
1 группа (для больных со стенокардией); 2 группа (кардиосклероз после инфаркта миокарда);  
3 группа (аневризма левого желудочка после инфаркта миокарда). Для первой группы при профилактике ИБС пациентов допускается динамическая нагрузка всех групп мышц с полной амплитудой. Занятия могут продолжаться до получаса. Для второй группы пациентов необходимо делать упор на дыхательные упражнения и нагрузку мышечных групп сердца в медленном или среднем темпе. Продолжительность нагрузки до 25 минут с обязательными перерывами на отдых. Для третьей группы при профилактике ИБС устанавливают продолжительность упражнения не более 15 минут с неполной амплитудой. Темп медленный, обязательны паузы. Лечебная физкультура для профилактики противопоказана при: острой сердечной недостаточности; отеке легких; сильной одышке; выраженных болевых ощущениях; повышенной температуре;  
ухудшениях, выявленных на электрокардиограмме. Санаторно-курортное лечение Лечение в санаторно-курортных учреждениях носит комплексный характер. Терапия направлена на восстановление полноты функционирования сердца и сосудов.  
посещение бассейна; терренкур; кислородотерапия; грязелечение; циркулярный душ;  
усиленная наружная контрпульсация (при отсутствии противопоказаний).  
Однако при стенокардии 3–4 класса профилактика в санаториях противопоказана.  
Диспансерный учет у кардиолога При выявлении ишемии крайне важно обеспечить регулярное наблюдение пациента у кардиолога. Только специалист способен на основании осмотра и планового исследования принять меры по профилактике инфаркта миокарда. Посещать кардиолога в качестве профилактики рекомендуется 1–2 раза в год, в осложнённых случаях 2–4 раза.