[**Ишемическая болезнь сердца**](http://profilaktika.tomsk.ru/?p=10606)

Ишемическая болезнь сердца – самое распространенное заболевание и основная причина смерти людей во всем мире. Она выражается в сужении кровеносных сосудов, питающих сердце. Это приводит к недостатку притока кислорода к сердечной мышце.

Чаще всего ишемическая болезнь сердца (ИБС) вызывается [атеросклерозом](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/ateroskleroz/) – закупоркой артерий холестериновыми бляшками.

Вторая по распространенности причина ИБС – закупорка коронарных (сердечных) артерий тромбом, образовавшимся в венах.



**Основные симптомы ИБС**

Ишемическая болезнь сердца может протекать хронически – в виде стенокардии. И остро – в виде **инфаркта миокарда**.

Стенокардия – это боль в груди, чувство дискомфорта и напряжения, которое появляется, когда отдельные области сердечной мышцы перестают получать кислород.

Если коронарные артерии сужаются, первые признаки кислородного голодания сердца человек может почувствовать при повышении физической активности.

Сердечный приступ, или инфаркт миокарда, развивается, когда участок сердечной мышцы умирает, переставая получать нужное количество крови и кислорода.

Обычно он возникает, когда просвет коронарной артерии закупоривается тромбом или холестериновой бляшкой. Если тромб достаточно велик, он способен полностью перекрыть доступ крови к сердечной мышце. Очень часто инфаркт миокарда заканчивается смертью человека.

**Что приводит к ИБС?**

— Курение. Угарный газ, присутствующий в табачном дыме, повреждает внутреннюю оболочку кровеносных сосудов и повышает риск развития атеросклероза. Кроме того, никотин способен сузить кровеносные сосуды. Например, у женщин, выкуривающих в день пачку сигарет, **шансы на развитие ИБС в 6 раз выше**, чем у тех, кто никогда не курил. А у курящих мужчин они повышаются в 3 раза.

— **Неконтролируемая гипертония**. При повышенном кровяном давлении просвет артерий становится более узким из-за снижения их эластичности.

— Высокий **уровень**[**холестерина**](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kholesterin/) в крови. Он приводит к развитию атеросклероза, при котором формируются жировые бляшки, закупоривающие сосуды.

— **Ожирение** и вызванное им нарушение обмена веществ, в том числе и липидного (жирового) обмена.

— **Диабет**. Оба типа сахарного диабета связаны с развитием ИБС, и особенно диабет второго типа, который часто вызывается ожирением.

— **Недостаток движения**. У людей, ведущих сидячий образ жизни, риск развития ИБС повышен.

— **Эмоциональное напряжение** и [стрессы](http://profilaktika.tomsk.ru/?p=2583). Психические перегрузки могут вызвать сужение коронарных сосудов.

— **Возраст**. По мере старения организма риск повреждения стенок артерий становится выше.

— **Пол**. Риск развития ИБС у мужчин выше.

**Как избежать ИБС?**

Ишемическая болезнь сердца не лечится, но ее можно контролировать. И лечение, и профилактика состоят в основном в изменении образа жизни.

— Бросьте курить
— Откажитесь от алкоголя
— Ограничьте потребление жирной и сладкой пищи
— Регулярно и достаточно двигайтесь
— Контролируйте артериальное давление
— Поддерживайте нормальную массу тела
— Старайтесь снизить эмоциональное напряжение и учитесь расслабляться
— Регулярно проходите осмотр у врача

**Самое важное**

При ишемической болезни сердечная мышца получает недостаточно кислорода, что может привести к ее **гибели и остановке сердца**. Ее основные причины – курение, употребление алкоголя и неправильное питание. А лучшее средство профилактики – здоровый образ жизни.