* + [Алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/)
  + [Курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)
  + [Наркотики](http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/)
* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
  + [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
  + [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
  + [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
  + [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
  + [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
  + [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
  + [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
  + [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
  + [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
  + [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
  + [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
  + [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
  + [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
  + [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
  + [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
  + [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
  + [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
  + [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
  + [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
  + [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
  + [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
  + [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
  + [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
  + [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
  + [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
  + [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
  + [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
  + [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
  + [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
  + [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
  + [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
  + [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
  + [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
  + [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
  + [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
  + [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
  + [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
  + [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

Конец формы

**Ишемическая болезнь сердца**



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**

**Аппетитное лечение**

Существует как минимум [7 причин](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/7-privychek-razbivaushhih-serdtse/), разбивающих сердце, но полезных для сердца [продуктов](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/produkty-dlya-serdtsa/) гораздо больше. Среди них – жирная рыба, оливкое масло и орехи.

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](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kak-vrednye-privychki-vlijajut-na-serdtse/). 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**](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-lishnie-kilogrammy-vliyaut-na-serdtse-i-sosudy/) 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](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/gipodinamiya/), риск развития ИБС повышен.

— **Эмоциональное напряжение** и [стрессы](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/stress-i-serdtse/). 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.

**Мифы о сердечно-сосудистых заболеваниях**

Бытует мнение, что болезни сердца – удел пожилых. Другие ошибочно полагают, что любой вид спорта и умеренные дозы алкоголя укрепляют сердце. Убедитесь, что [эти и другие мифы](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/mify-o-serdechno-sosudistyh-zabolevaniyah/) вам хорошо известны.

— 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.