

Уход за собой должен начинаться с сердца, в противном случае никакая косметика не поможет.

Первичная и вторичная профилактика инфаркта миокарда

Первичная профилактика

Основные профилактические меры:

- отказ от вредных привычек;
 - коррекция питания:
 - исключить жирные, жареные, копченые, соленые и сладкие блюда;
 - отдавать предпочтение растительным маслам с высоким содержанием ЛПВП (льняное, горчичное, кедровое), свежей рыбе и морепродуктам, свежим овощам, фруктам, ягодам, орехам и семенам, цельнозерновым крупам, мясу, птице и молочным продуктам с низким процентом жирности;
 - поддерживать режим физической активности:
 - занимайтесь кардиотренировками, фитнесом, плаванием;
 - практикуйте вечерние прогулки или пробежки,
 - старайтесь почаще бывать на свежем воздухе.
 - старайтесь избегать длительных стрессов и психологических перегрузок;
- NB!** Обязательно необходимо следить за показателями липидограммы, уровня сахара, значения артериального давления.



Не позволяйте зависти и лжи
Овладевать вдруг вашими сердцами...

Борис Пастернак

Вторичная профилактика

Немедикаментозные меры профилактики

КУРЕНИЕ – Полное прекращение курения и минимум пассивного курения

- Ученые доказали, что, если пациент с перенесенным инфарктом миокарда продолжает курить, пятилетний риск умереть или перенести повторный инфаркт миокарда возрастает в 1,6 раза.
- Чем раньше человек бросает курить, тем благоприятнее прогноз.
- Среди тех, кто бросает курить и не курит 3 года, риск развития ИБС не отличается от такого у некурящих.

ПИТАНИЕ

- Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ
- Снижение потребления поваренной соли
- Повышенное потребление овощей и фруктов
- Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров)
- Использование цельнозерновых продуктов
- Исключить потребление алкоголя.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Исследования показали, что у перенесших в прошлом инфаркт миокарда лиц умеренные физические нагрузки снижают общую смертность на 23% и частоту внезапной смерти на 37%.
- Важно: полезной является именно физкультура, а не спорт с интенсивными физическими нагрузками
- Очень полезно ходить пешком, плавать, ездить на велосипеде, кататься на беговых лыжах, бегать трусцой

Лекарственная вторичная профилактика повторных сердечно-сосудистых событий

- ✚ **Антиагреганты**
- ✚ **Статины**
- ✚ **β-блокаторы**
- ✚ **Ингибиторы АПФ**

✚ **Антиагреганты**- препараты, разжижающие кровь путем предотвращения склеивания (агрегации) клеток крови тромбоцитов между собой и со стенками сосудов. Прием этих препаратов снижает вероятность формирования тромба в артериях, тем самым блокируется основной механизм развития инфаркта миокарда.

✚ **Статины** – препараты, снижающие уровень холестерина. Кроме того, они оказывают непосредственные благоприятные эффекты на стенки артерий, «стабилизируя» атеросклеротические бляшки и предотвращая их разрыв.

✚ **Бета-блокаторы** – препараты, блокирующие некоторые воздействия так называемой вегетативной нервной системы на сердце и сосуды.

✚ **Ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента (ИАПФ)** – препараты, влияющие на синтез биологически активного вещества (ангиотензина), регулирующего ряд параметров в сердечно-сосудистой системе. Его воздействие приводит к расширению сосудов, **снижению артериального давления**.

Вся!!! Медикаментозная!!!

вторичная профилактика назначается и проводится под контролем ВРАЧА!!!

Будьте здоровы и берегите сердце

Доктор Д.И.Лебедева