

- **Ишемическая болезнь сердца.**

Ишемическая болезнь сердца — хроническое (долгосрочное, продолжающееся), постоянно прогрессирующее заболевание сердца. Она включает в себя такие формы, как стенокардия, аритмии, сердечная недостаточность, инфаркт миокарда и др.

Симптомы ишемической болезни сердца:

- ✓ Приступы боли за грудиной (стенокардия). Приступы загрудинной боли воспринимаются одними больными как дискомфорт, другими – как давящая, сжимающая или жгущая боль (иногда она расценивается или



как изжога). Характерным симптомом ишемической болезни сердца, когда боль «отдается» в левое плечо или левую руку. Боль может «отдавать» также в шею, и на

правую сторону в плечу и руку, в межлопаточное пространство.

- ✓ Быстрая утомляемость и мышечная слабость.
- ✓ Чувство нехватки воздуха.
- ✓ Одышка при физической нагрузке и ощущение сердцебиения.
- ✓ Появление отеков на стопах и голенях к концу дня.
- ✓ Возможно – тошнота и снижение аппетита.

Каждый должен придерживаться следующих мер снижения риска возникновения сердечных заболеваний:

- ✓ Придержитесь здорового питания это важнейшая ступень снижения риска.
- ✓ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями: это снизит риск возникновения заболевания. Упражнения укрепляют сердце, помогают ему более эффективно работать.
- ✓ Бросайте курить

- ✓ Контролируйте уровень холестерина и сахара в крови.
- ✓ Следите за своим весом. Избыточная масса тела, а тем более ожирение способствует развитию ишемической болезни сердца.
- ✓ Старайтесь избегать стрессов.
- ✓ Контролируйте кровяное давление. Повышение давления создает серьезную нагрузку на сердце.
- ✓ Регулярно проходите профилактические осмотры.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ И ЖИВИТЕ ДОЛГО!