



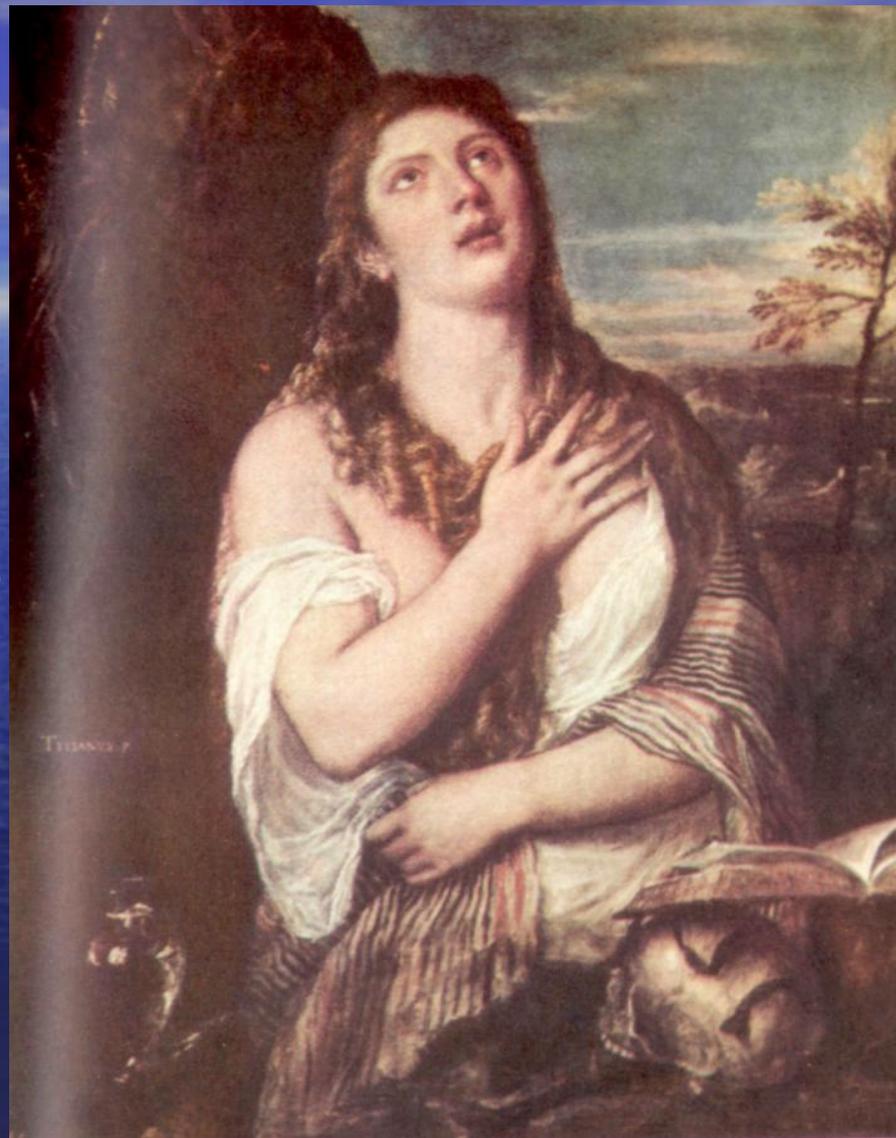
АСТАНА МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТИ АҚ
АО «МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ АСТАНА»

СРС

Подготовил: Болатов Асет
Группа: 537 ОМ

Астана, 2015

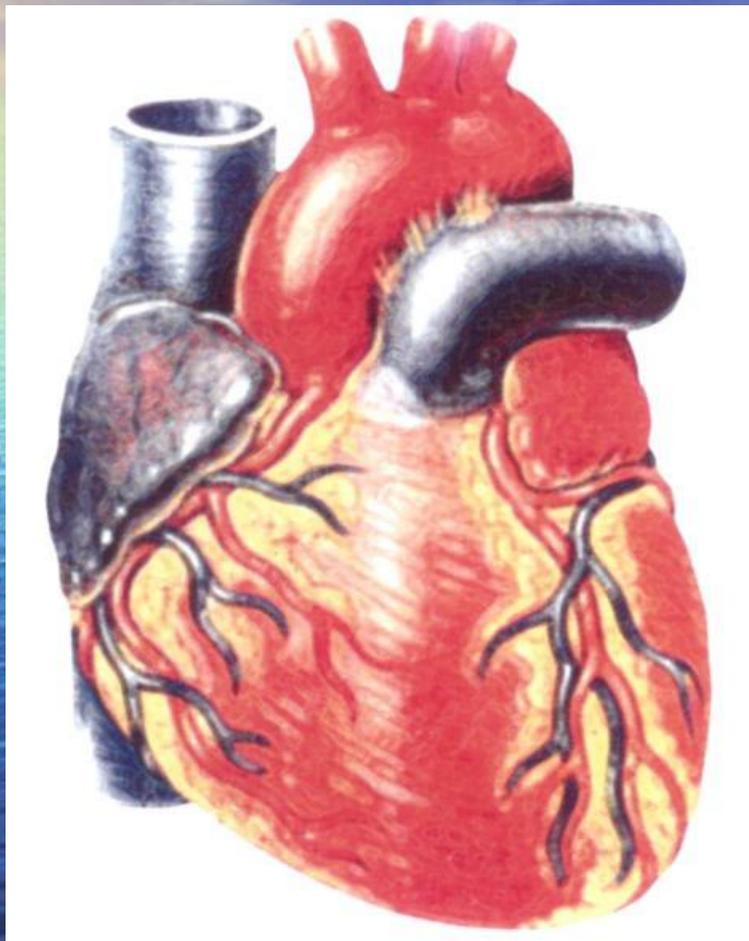
Школа
здоровья
для пациентов
с ишемической
болезнью
сердца



Занятие 1

*Что надо знать об
ишемической
болезни сердца*

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА



это заболевание,
характеризующееся
нарушением
кровообращения
миокарда,
вследствие
поражения
коронарных артерий

Классификация ИБС (ВОЗ)

1. Внезапная коронарная смерть
(первичная остановка сердца)
2. Стенокардия
 - 2.1. Стенокардия напряжения
 - 2.1.1. Впервые возникшая стенокардия
напряжения
 - 2.1.2. Стабильная стенокардия
напряжения (с указанием
функционального класса (I, II, III, IV))

2.1.3. Прогрессирующая стенокардия напряжения

2.2. Спонтанная (особая) стенокардия

3. Инфаркт миокарда

3.1. Крупноочаговый (трансмуральный)

3.2. Мелкоочаговый

4. Постинфарктный кардиосклероз

5. Нарушения сердечного ритма (с указанием формы)

6. Сердечная недостаточность (с указанием формы и стадии)

Помните, основная причина ИБС – это атеросклероз коронарных артерий!

Развитие атеросклероза и тромбоза в коронарных артериях



Атеросклероз – сложный процесс, для которого свойственно образование атеросклеротических бляшек. Избыток циркулирующего холестерина, повреждение эндотелия артерии, активация тромбоцитов, пролиферация и миграция миоэпителиальных клеток в просвет сосуда – важные этапы развития бляшки. Она растет в просвет артерии, иногда закрывая его полностью; отрыв атеросклеротической бляшки и тромбоэмболия – обычные осложнения атеросклеротического процесса.

Факторы риска, это параметры организма, особенности личности человека и характеристики образа жизни, которые способствуют развитию сердечно-сосудистых осложнений (инсульт, инфаркт, и т.д.).

Они бывают модифицированные и немодифицированные

Модифицированные факторы

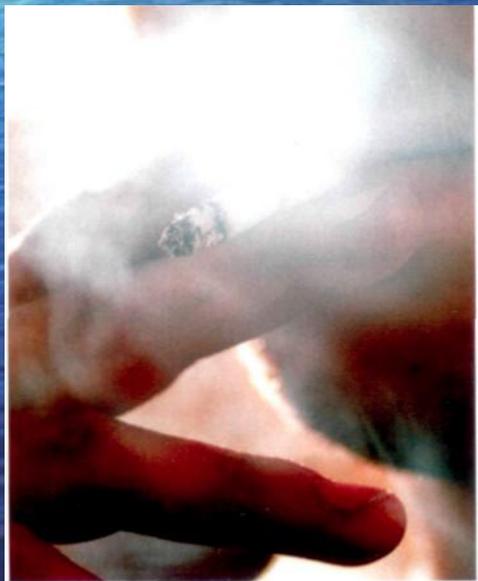
риска



Повышенное АД

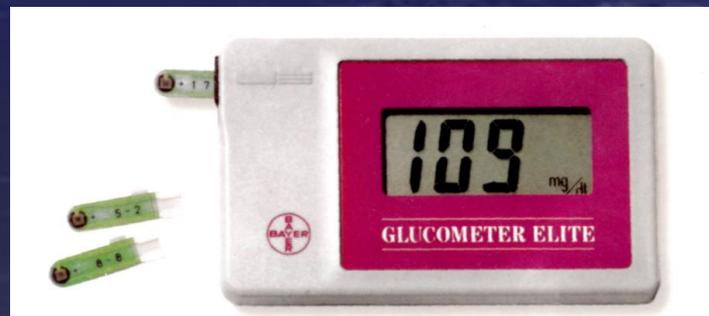


Высокий
уровень
холестерина
в крови



Курение

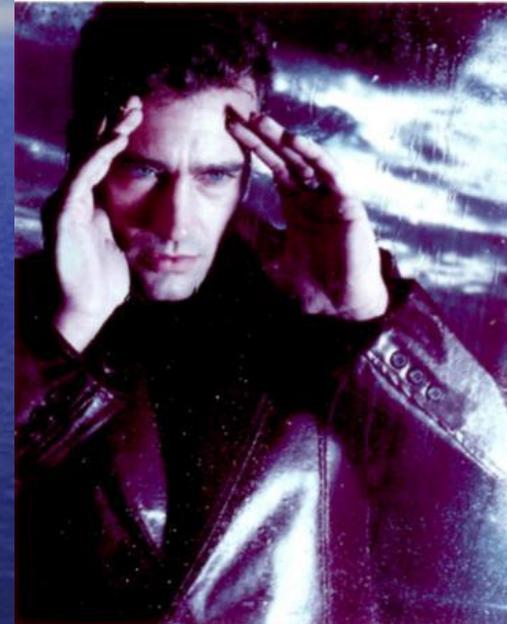
Сахарный диабет



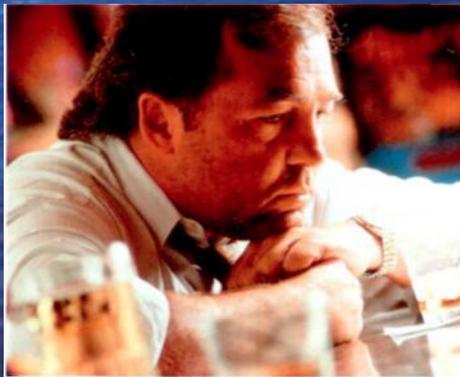
Модифицированные факторы



Избыточный
вес тела и
ожирение



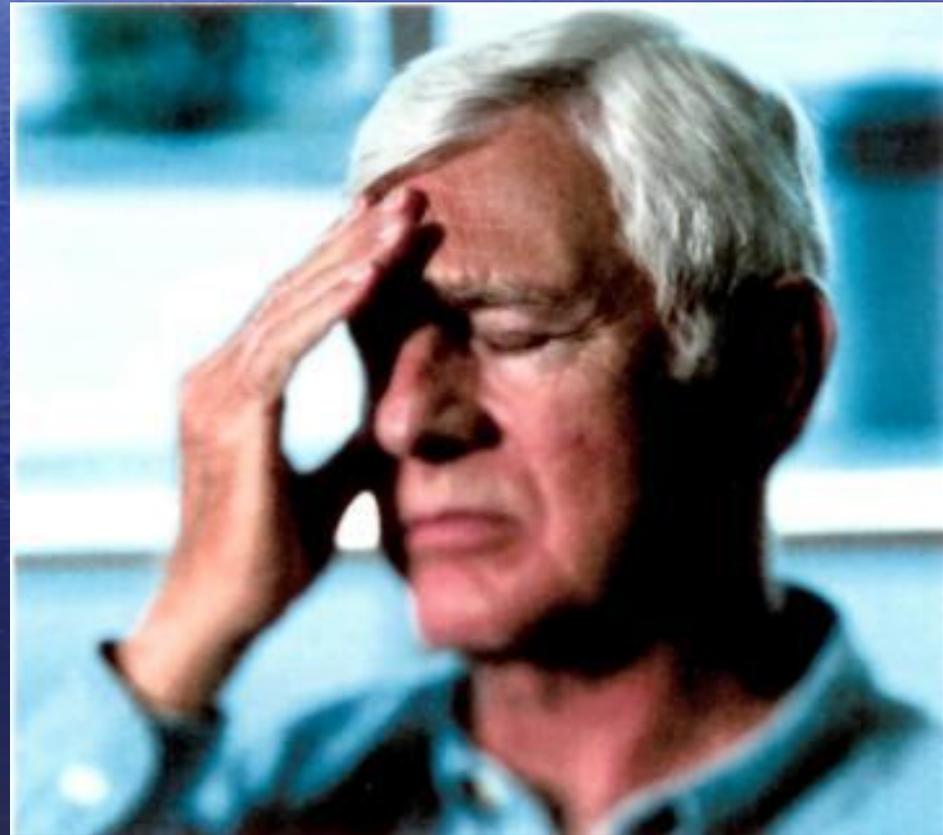
Стресс



Низкая
физическая
активность

Немодифицированные факторы риска

- Наследственная предрасположенность к ИБС и АГ
- Возраст
- Мужской пол



Самопомощь при приступе стенокардии (загрудинной боли)



- Не лежать, сесть или остановиться, если вы двигаетесь.
- Принять положение сидя с опущенными ногами (снижается нагрузка на сердце).
- Принять нитраты короткого действия (нитроминт - спрей или нитроглицерин – таблетки под язык).

***Бесцельны долгий отдых и покой:
в излишествах нет пользы никакой.***

***Коль человек недвижим,
вредный сок
заполнит тело и еда не впрок.***

Авицена

Занятие 2

Особенности питания при ИБС

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Жиры,
масла
и сладости -
умеренно

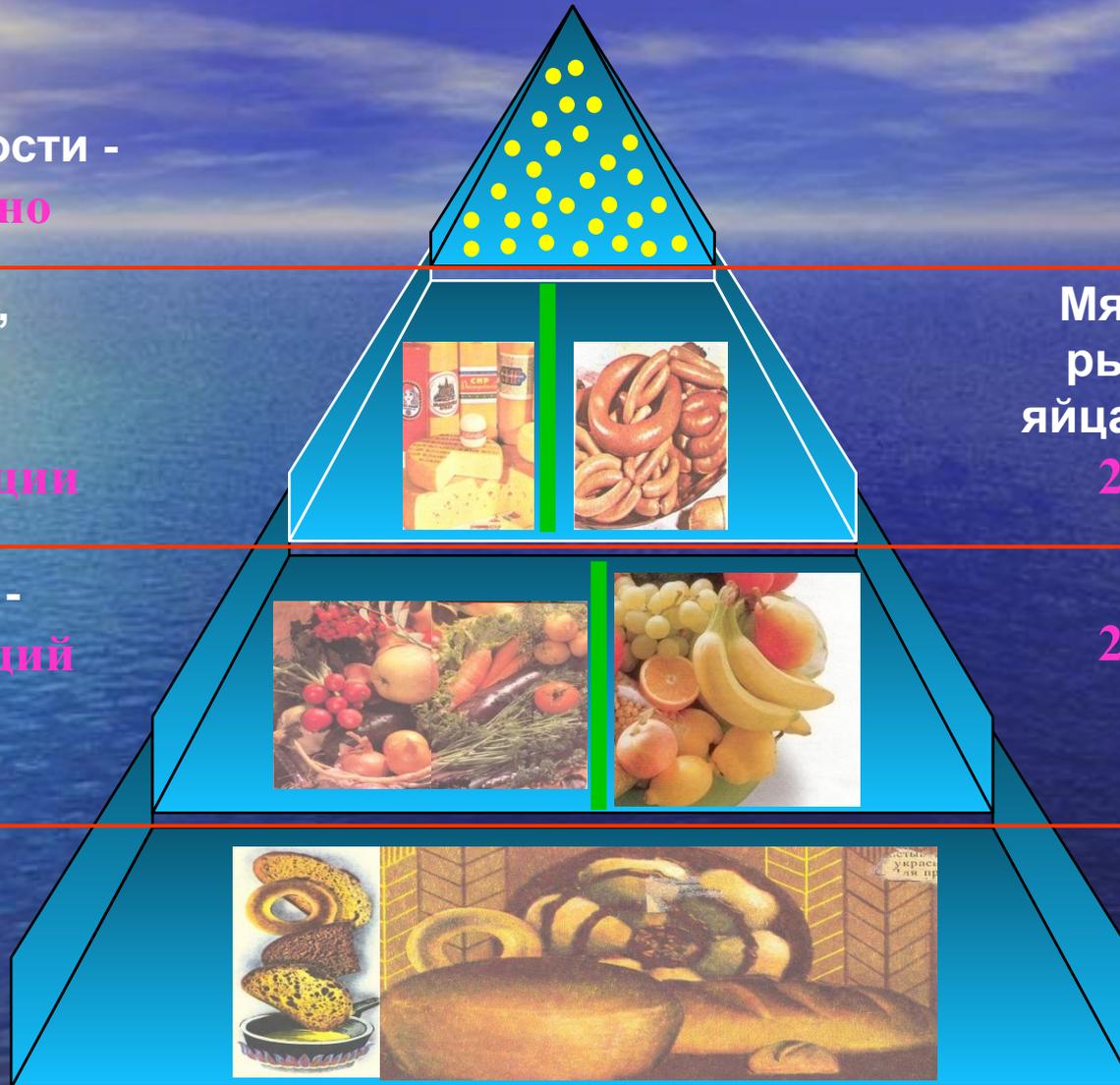
Молоко,
йогурт
и сыр -
2-3 порции

Овощи -
3-5 порций

Мясо, птица,
рыба, бобы,
яйца и орехи -
2-3 порции

Фрукты -
2-4 порции

Хлеб, каши,
рис,
макароны -
6-11 порций



РАССЧИТАЙТЕ НОРМАЛЬНЫЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) ДЛЯ ВАС!

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (в кг)} / \text{рост}^2 \text{ (в м)} = \text{кг/м}^2$$

ИМТ = 18,5-24,9 - норма

ИМТ = 25,0-29,0 - лишний вес

ИМТ > 30 - ожирение



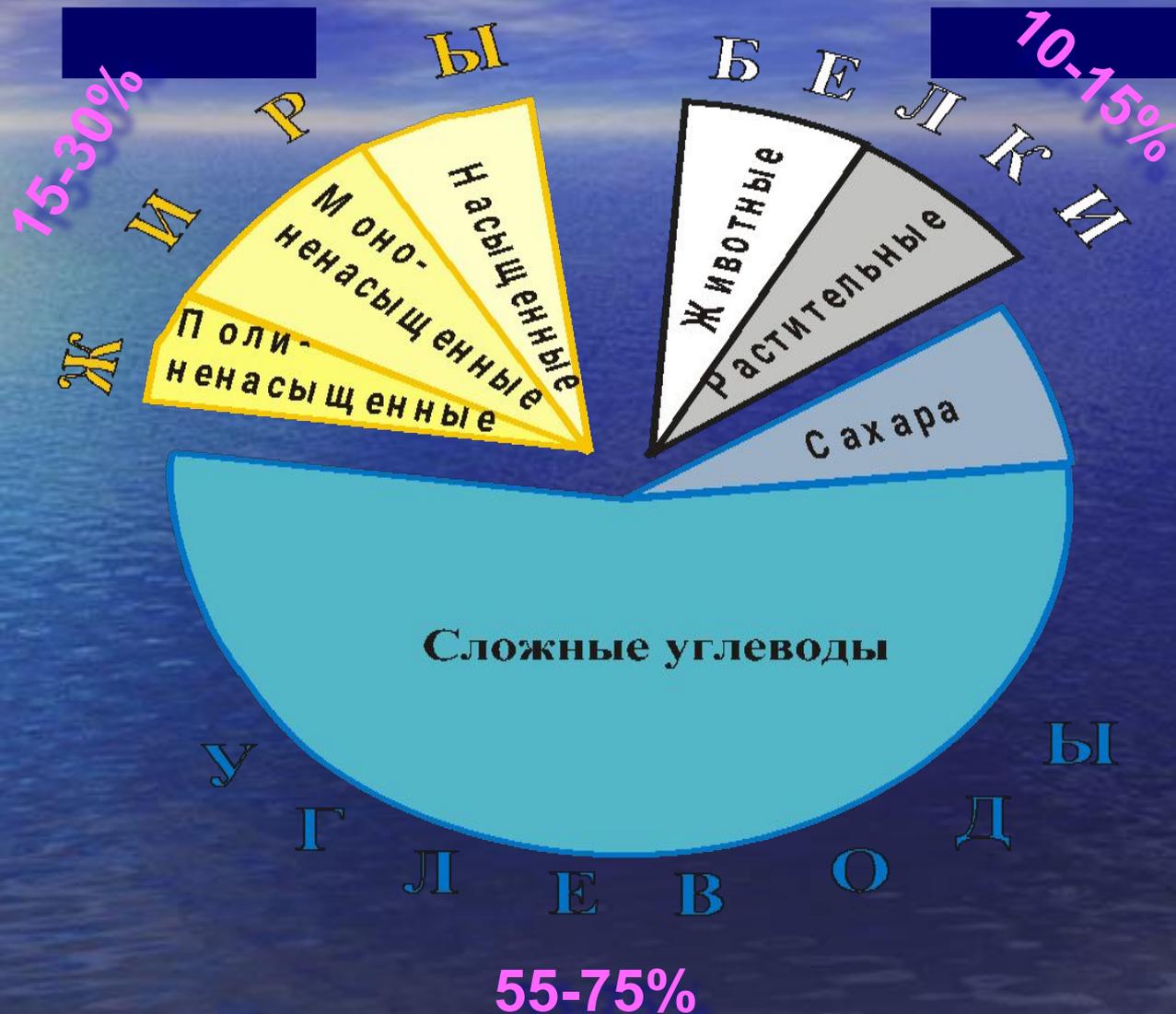
Запомните!

**Обеспечивают полноценность
питания:**

- **Разнообразиие рациона**
- **Достаточное количество белка**
- **Оптимальное соотношение животного и растительного жиров**
- **Замена мяса рыбой, бобовыми, птицей**
- **Ограничение «видимого жира»**
- **Ограничение простых сахаров**
- **Больше фруктов, овощей**
- **Ограничение поваренной соли**

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

(% от суточного рациона)



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ДИЕТЫ ПРИ ОЖИРЕНИИ

- Резкое ограничение легкоусвояемых углеводов
- Ограничение жира животного происхождения
- Ограничение крахмалсодержащих продуктов
- Достаточное (250-300 грамм) потребление белковых продуктов
- Потребление большого количества овощей (кроме картофеля) и фруктов (до 1 кг в сумме)
- Ограничение поваренной соли
- Ограничение острых закусок, соусов, пряностей
- Частое употребление пищи
- Использование так называемых «зигзагов» в питании (контрастные дни)

Определите и оцените Ваш индекс и риск, пользуясь таблицей классификации массы тела и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

Масса тела	Индекс	Риск ССЗ
Дефицит	< 18,5	Низкий
Нормальная	18,5 - 24,9	Обычный
Избыточная	25 - 29,9	Повышенный
Ожирение 1 ст	30,0 - 34,9	Высокий
Ожирение 2 ст	35,0 - 39,9	Очень высокий
Ожирение 3 ст	> 40	Чрезвычайно высокий

СНИЖЕНИЕ ОБЪЁМА ТАЛИИ

Мужчины:
менее 94 см

Женщины:
менее 80 см



Отказ от спиртного



Нет такого интервала в
дозах алкоголя где
польза от
употребления алкоголя
превысила бы его
вред!!!



Занятие 3

Курение и ИБС

**Стимулировать
умственную
деятельность**

**Расслабиться,
отдохнуть**

**Концентрировать
внимание
(сосредоточиться)**

Общаться

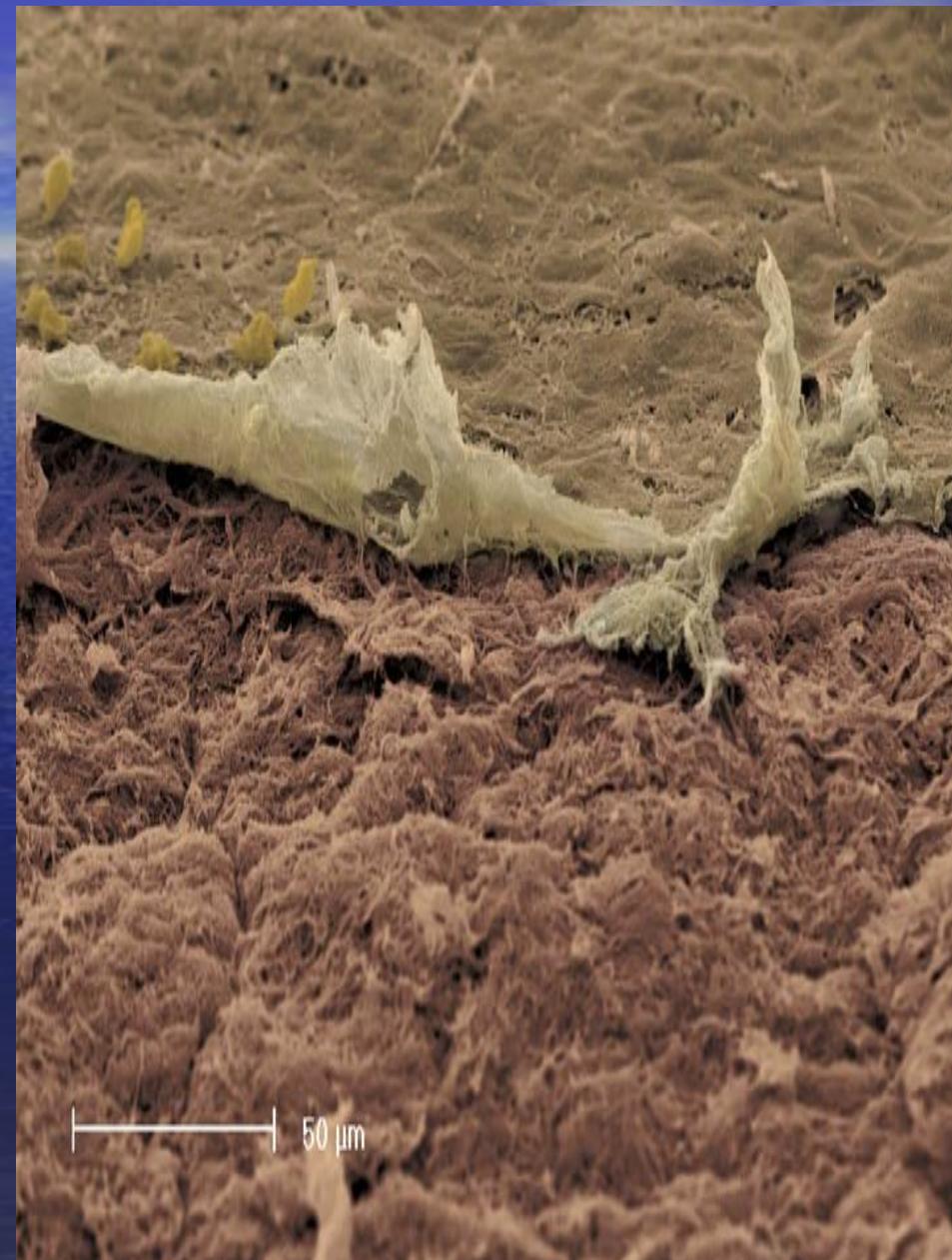
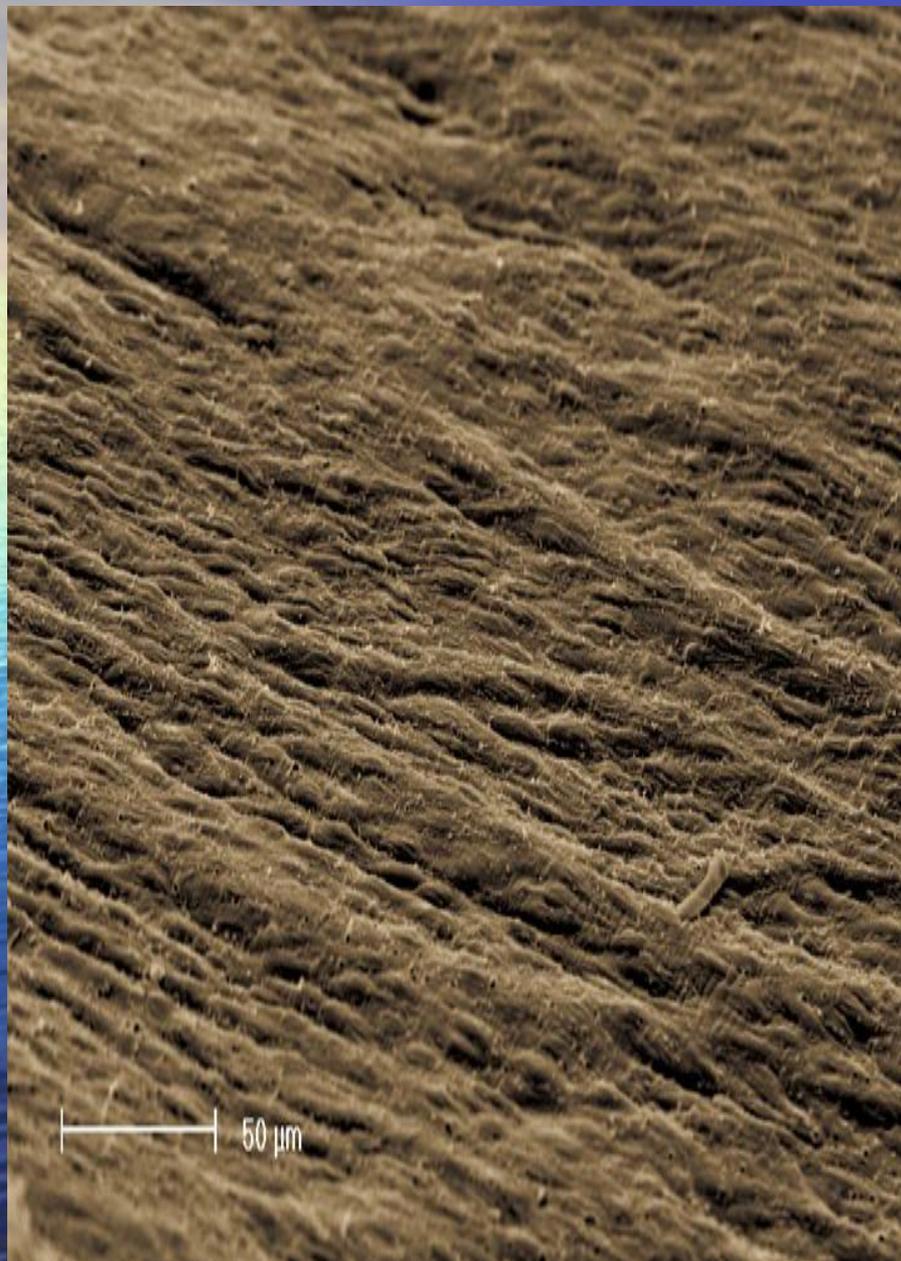
**Получить
удовольствие**

Снизить вес

Жить



ВИД ЭНДОТЕЛИЯ СОСУДОВ ДО И ПОСЛЕ КУРЕНИЯ



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



Удачи, желающим бросить курить!

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ



Психотерапия

седативная
регулирующая
стимулирующая
устраняющая стереотип



Заместительная терапия

аутогенная тренировка
медикаменты
рефлексотерапия



Аверсионная терапия

рефлексотерапия
медикаменты



Вспомогательная
терапия

питание
витамины С, В₁, В₁₂, РР, А, Е
рефлексотерапия



**Пассивное курение
увеличивает риск
ИБС на 30%!
Вероятность
развития ИМ
снижается на 50%
уже через 1 год
после
прекращения
курения!**

Занятие 4

Стресс и здоровье



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС? КАК К НЕМУ

«...синдром, вызываемый различными повреждающими агентами»

ОТНОСИТЬСЯ?

Ганс Селье, 4 июля 1936 г

«... общая адаптивная реакция организма в ответ на угрозу нарушения гомеостаза»

Кассиль Г.Н., 1983 г

«...стресс - проблема эмоционального стресса...»

Судаков К.В., 1980 г

Различают два вида стресса:

1. Конструктивный, положительный (эустресс)
2. Деструктивный, отрицательный (дистресс)

СТРЕСС - обычное явление, это естественная часть человеческого существования.

Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс.





КАК МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ СТРЕСС?



ПСИХИЧЕСКИЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

- .. От ярко эмоционально окрашенных (бурная радость, гнев, раздражение и др.)*
- ... до «немых» (нарушения аппетита, потеря аппетита, снижение интереса к межличностному общению, сексу, «уход в себя»)*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Мигрень, язвы, дерматиты, гипертония, боли различной локализации, одышка и пр.

*Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс
Если стресс и раздражение не повышают артериальное давление,
значит опасности нет.*

**Важна не сама стрессовая ситуация, а то,
как мы ее оцениваем и реагируем!**



Перегрузки
на работе

Что поможет
преодолеть стресс?

Развитие уверенности в себе и умений:

- управлять временем
- планировать дела
- работать в коллективе
- не брать всю работу на себя, считая, что другие сделают ее хуже
- не делать несколько дел одновременно
- рационально распределять ресурсы
- управлять конфликтами

МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

- метод глубокого дыхания
- метод психической саморегуляции (аутогенной тренировки)
- визуализация
- изменение неадекватного отношения (когда стрессор не является стрессором, но вызывает психоэмоциональное напряжение)



*«Стремитесь к высшей из доступных целей
и не вступайте в борьбу из-за безделиц»
Г. Селье*

**Взвешивайте
целесообразность
действий и
поступков**

**Не
забывайте
об отдыхе**

**Учитесь
планировать
дела**

**Относитесь к
другим,
как к себе**

**Цените радость
подлинной
простоты**

Заповеди преодоления стресса

**Ставьте
реальные
цели**

**Не откладывайте
на «потом»
особенно
неприятные дела**

**Верьте в
себя!**

*Берите пример с солнечных часов,
ведите счет лишь радостных дней.
Народная мудрость*

Здоровья и удачи Вам!

Занятие 5

Физическая активность и здоровье

Малоподвижный образ жизни



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



Уровень тренированности Вашей сердечно-сосудистой системы

определяется по разнице между величиной пульса до и после нагрузки спустя 3 минуты после нагрузки:

- *Хорошая тренированность* - разность не более 5 ударов в минуту
- *Удовлетворительная* – разность 5 до 10 ударов
- *Низкая* – разность более 10 ударов

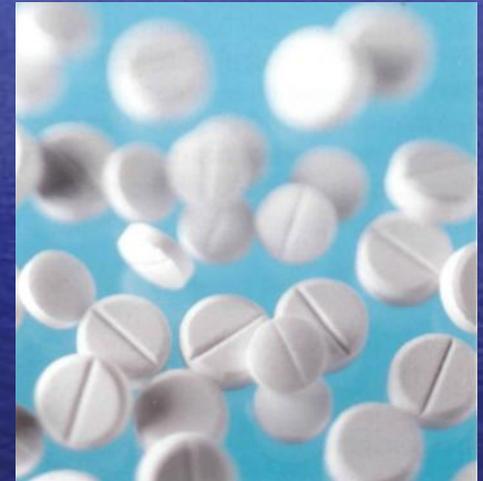


Занятие 6

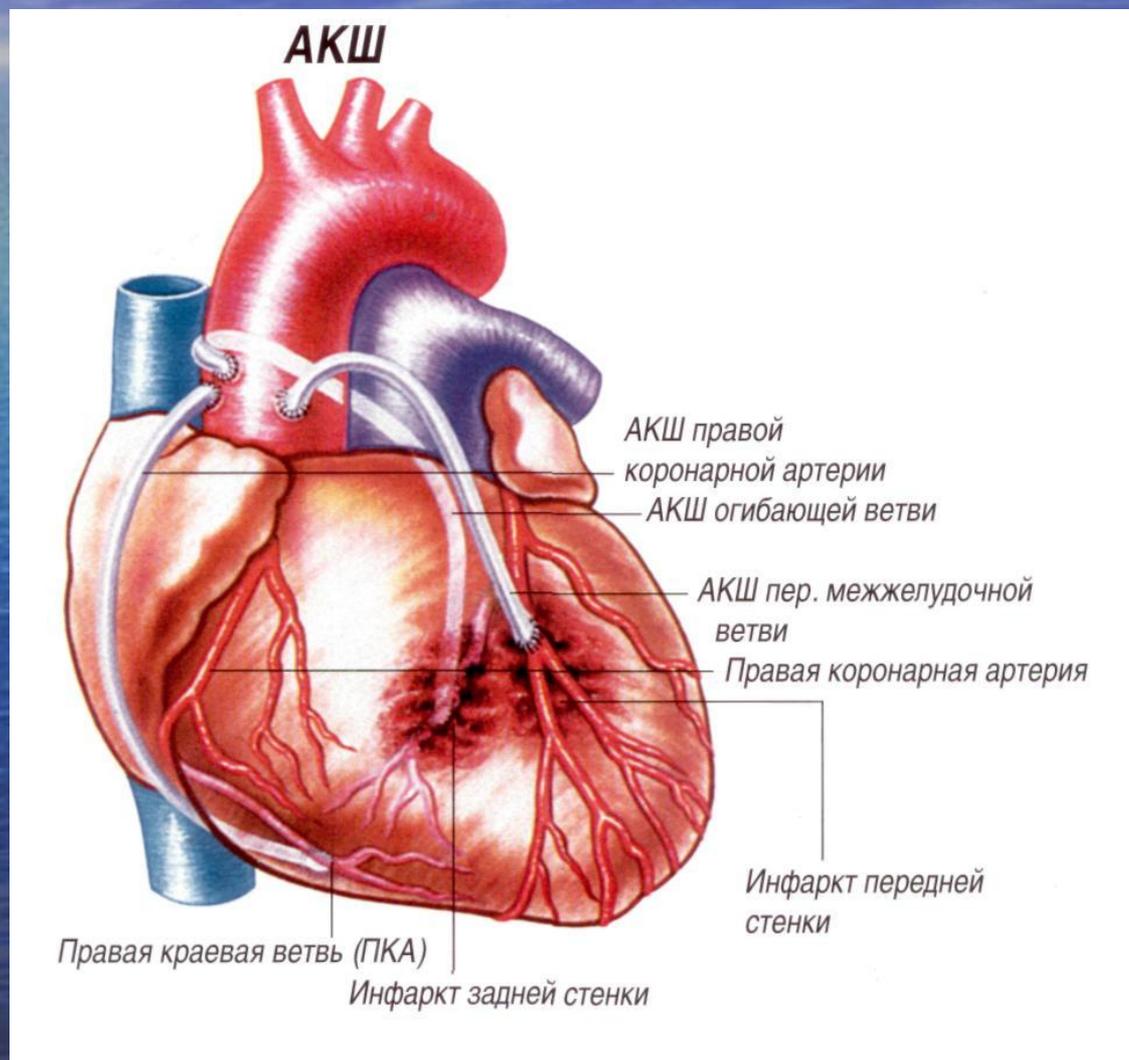
Принципы лечения пациентов с ИБС

Принципы лечения

1. Коррекция факторов риска
2. Применение лекарственных препаратов
3. Хирургические методы лечения



Хирургические методы лечения ИБС



Ангиопластика и стентирование коронарных сосудов

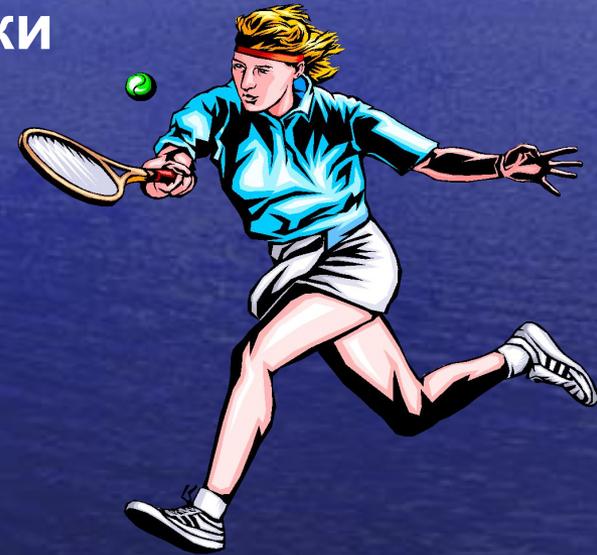


При атеросклеротическом поражении артерии используются баллонные катетеры (ангиопластика). Применение гибких коронарных стентов позволяет улучшить как ближайший, так и отдаленный результат баллонной ангиопластики.



ПРИНЦИПЫ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ ИБС

- Коррекция питания
- Потребление соли не более 5 г в сутки
- Уменьшение потребления алкоголя
- Отказ от курения
- Увеличение физической активности
- Снижение избыточной массы тела
- Управление стрессом



**Немедикаментозные методы -
не альтернатива лекарственной терапии!**

Нелекарственные методы лечения = изменение образа жизни

- **Снижение массы тела**



(-5-20 мм рт. ст./10 кг)

- **Увеличение физической активности**



(-4-9мм рт. ст.)



- **Ограничение потребления:**

- **алкоголя** (-2-4 мм рт. ст.)
- **натрия** (-2-8 мм рт. ст.)
- **жиров**
- **холестерина**

- **Увеличение потребления:**

- **калий**
- **кальций**
- **магний**



(-8-14 мм рт. ст.)



- ▲ **Отказ от курения**