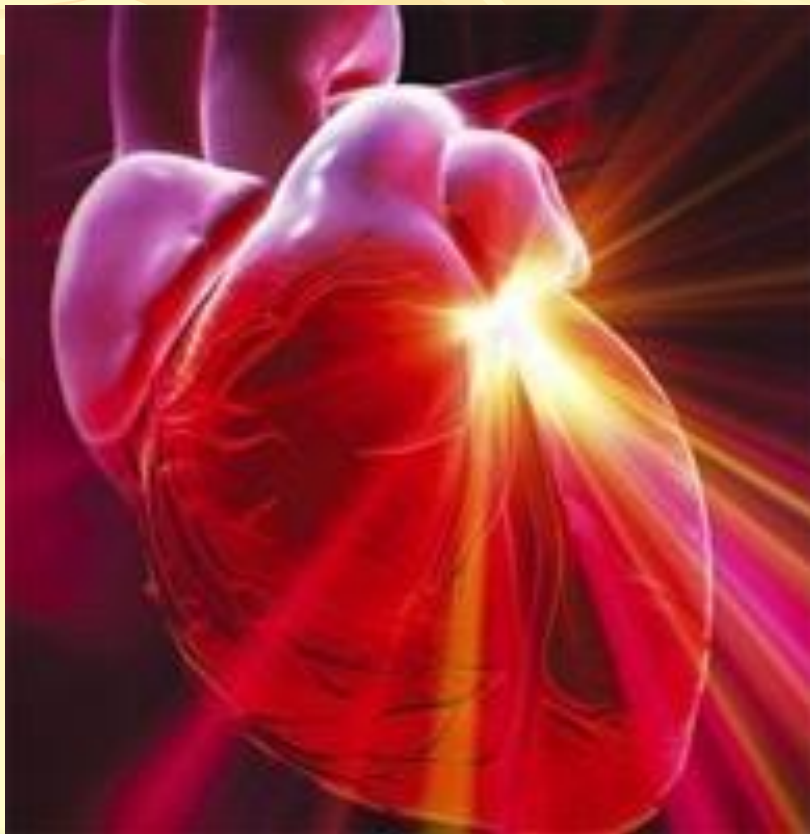


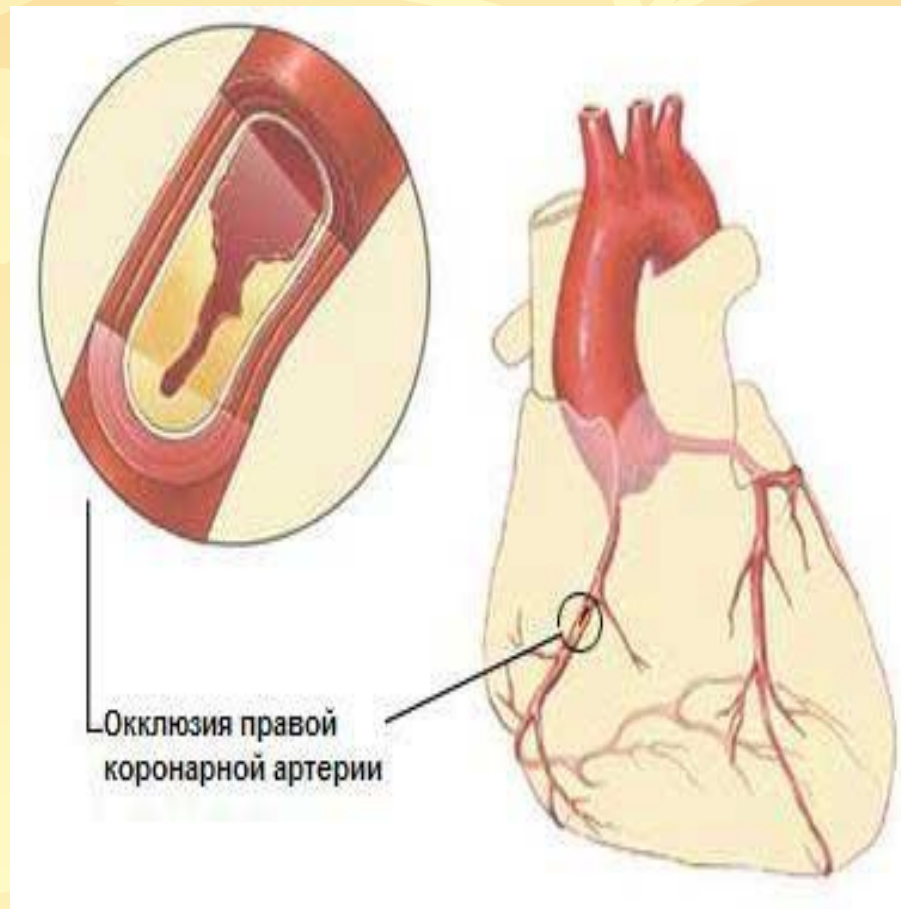
Тема: «Роль питания в профилактике ИБС.»



Выполнила
Студ-ка 409 леч.фак.
Кудзоева Ирина.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — патологическое состояние, характеризующееся абсолютным или относительным нарушением кровоснабжения миокарда вследствие поражения коронарных артерий сердца.

ИБС — очень распространённое заболевание, одна из основных причин смертности, а также временной и стойкой утраты трудоспособности населения в развитых странах мира. В связи с этим проблема ИБС занимает одно из ведущих мест среди важнейших медицинских проблем 20 в.



Классификация:

1

Внезапная коронарная смерть

2

Стенокардия

3

Инфаркт миокарда

4

Постинфарктный кардиосклероз

5

Нарушения сердечного ритма

6

Сердечная недостаточность

ГРУППЫ РИСКА РАЗВИТИЯ

ИБС:

1

Люди, болеющие атеросклерозом. Грамотно проводимые меры профилактики развития ИБС помогают таким людям избежать осложнений, часто тяжелых или даже смертельных.

2

Люди с высоким риском развития ИБС из-за наличия у них одного или, чаще, нескольких факторов риска ИБС . Напомним эти факторы: повышенное давление, повышенный уровень холестерина, повышенное содержание сахара в крови, курение, избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни.

3

Люди, близкие родственники которых больны ИБС или другими формами атеросклероза или же относятся к группе высокого риска развития ИБС.

Профилактика ИБС:







Первичная профилактика ИБС состоит в проведении специальных мероприятий до появления заболевания (воздействие на факторы риска для замедления прогрессировать атеросклеротического процесса).

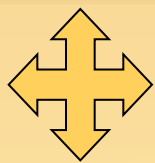


Вторичная профилактика ИБС проводится при наличии имеющегося заболевания для предупреждения прогрессирования болезни и предотвращения последующих осложнений.

Главные моменты первичной профилактики ИБС :

-  *повышение физической активности*
-  *отказ от табака*
-  *переход на систему здорового питания*
-  *улучшение эмоционального фона*



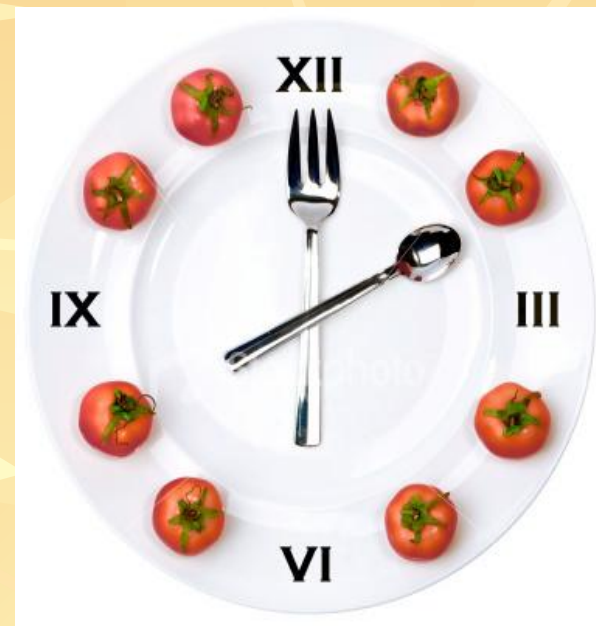


По поводу правильного питания за последние годы сломано немало копий, но определенные выводы все же сделаны.

*Доказано, что **правильное питание** — значительно снижает риск заболевания ИБС и другими атеросклеротическими проявлениями сердечно-сосудистой патологии.*

Рассмотрим основные принципы правильного питания в профилактике ИБС:

1. Режим питания должен быть 5-6 разовый. Распределение количества продуктов по приёмам пищи рекомендуется примерно одинаковое, чтобы не перенапрягать желудочно-кишечный тракт, так как переполнение желудка может провоцировать боли в сердце.



2. Калорийность принимаемой пищи должна соответствовать энергозатратам, а для людей с избыточной массой тела — быть несколько ниже расхода энергии.

3. Необходимо ограничить потребление продуктов:

-**богатых животными жирами** (сало, жирные свинина, говядина и баранина, колбасные изделия, сливочное масло, жирные сливки и сметана, кремы и др.),

-**холестерином** (яичные желтки, почки, икра рыб, мозг, печень и др.)

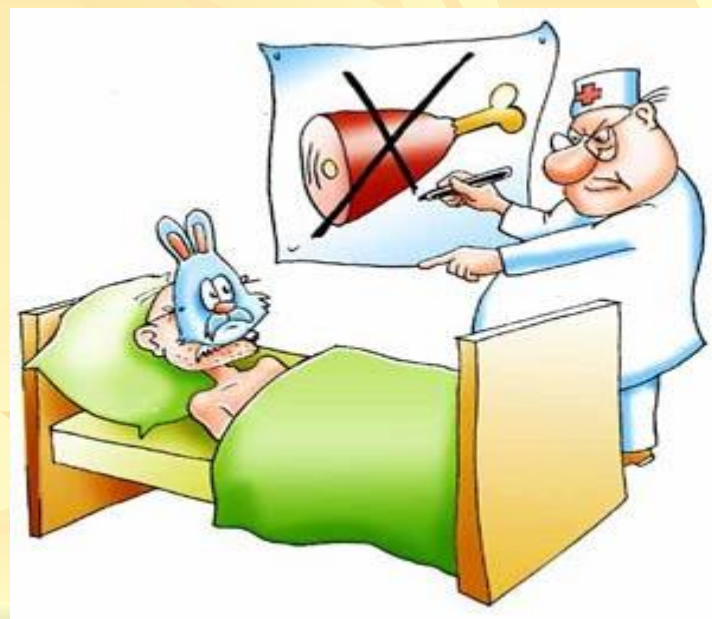


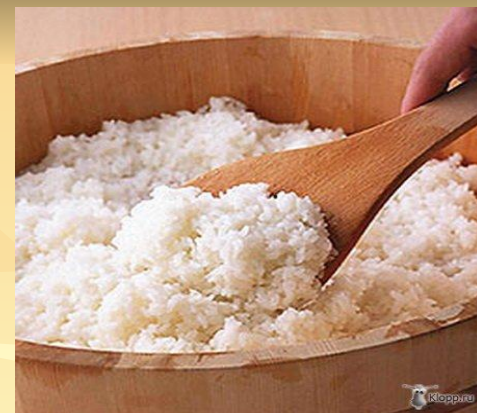
4. Увеличить в рационе:

- *долю растительных продуктов — источников растительного жира*
- *рыбопродуктов, богатых противоатеросклеротическими полиненасыщенными жирными кислотами*



Содержание жира в дневном рационе не должно превышать 55-75 г, причём долю растительных масел в общем количестве жира можно повысить до 35-40 %. Желательно постепенно заменять в питании животные жиры на низкокалорийные маргарины с содержанием жира до 60 %. Шире использовать в питании рыбу и рыбопродукты.





- 5.** Следует уменьшать долю продуктов, содержащих много легкоусвояемых углеводов (сахар белый, варенье, блюда из манной и рисовой круп, пшеничный хлеб из муки высшего сорта, печенье и другие кондитерские изделия, мороженое, конфеты, шоколад)





6. Необходимо обогащать рацион **пищевыми волокнами (овощи и не слишком сладкие фрукты и ягоды).**

При нарушении кровообращения образуются отёки, в тканях при этом накапливаются вода и натрий. Применение калийсодержащих продуктов (картофель, курага, изюм, чернослив) способствуют выведению из организма воды и натрия и уменьшению отёков. Кроме того, калий усиливает сердечные сокращения. Назначают "калийные дни" на фоне диеты, бедной солью. Овощи и фрукты содержат мало азотистых веществ и много воды, которая всасывается медленнее и выводится быстрее, чем свободная жидкость. Поэтому при питании овощами и фруктами повышается выведение азотистых шлаков с водой.

7. Необходимо уменьшить потребление животных белков: в большей степени — белков мяса и меньшей — молока.

- Доказано, что белок молока — казеин — приводит к увеличению содержания холестерина в организме. Поэтому после 40 лет, когда особенно возрастает опасность атеросклероза, не следует включать в питание молочные продукты, являющиеся концентратом казеина (творог, сыры), а довольствоваться жидкими, в основном кисломолочными, продуктами. Напротив, белок растительных продуктов снижает концентрацию холестерина в сыворотке крови, т.е. противосклеротическое питание должно быть в большей степени вегетарианским.



8. Целесообразно употреблять достаточно витаминов, стимулирующих окислительно-восстановительные процессы и таким образом улучшающих процессы переработки жиров и холестерина в организме, не позволяя им накапливаться. Это, в первую очередь, витамины Е, С и Р, а также В6, РР и А.





9. Следует ограничить употребление поваренной соли, которая снижает активность липаз — ферментов, способствующих расщеплению и перевариванию жиров. Одновременно соль усиливает проницаемость холестерина через стенки сосудов.



10. Необходимо употреблять достаточно продуктов, **содержащих кальций и магний, медь, хром и йод**, которые способствуют понижению уровня холестерина в крови. Существенно снижает заболеваемость сосудов сердца жесткая родниковая и колодезная вода, богатая солями кальция и магния. Установлено, что в аорте людей, умерших от атеросклеротических нарушений в сердечной мышце, содержание хрома было в 5 раз меньше, чем у погибших от несчастного случая. Наилучшими источниками хрома в питании являются нерафинированный желтый сахар, просо, свекла и горох. Йод стимулирует образование гормонов щитовидной железы, которые активизируют распад холестерина. Йод содержится в продуктах моря, таких как морская капуста, морской гребешок, мидии, кальмары, креветки, трепанги. Желательно ежедневное их включение в рацион питания.





11. Учитывая усиление свёртывающей и угнетение противосвёртывающей системы крови у людей, с высоким риском развития ИБС, следует использовать в питании продукты, содержащие кумариновые вещества, уменьшающие свёртываемость крови. К ним относятся **красная, белая и золотистая смородина, вишня и черешня, облепиха, черника, инжир**. И ни в коем случае не злоупотреблять поливитаминными препаратами, содержащими в своём составе витамин К, который усиливает свёртываемость крови, а также продуктами, с высоким его количеством (щавель, шпинат, печень животных, желток яйца). С осторожностью следует применять ягоды чёрной смородины при склонности к тромбозам; не рекомендуется чёрная смородина в постинфарктный период.

Заключение.

Результаты многочисленных исследований, проведенных в разных странах, убедительно доказали тесную связь между питанием, заболеваемостью и смертностью от ишемической болезни сердца (ИБС) и других проявлений атеросклероза. Питание может оказывать существенное влияние на такие факторы риска ИБС, как дислипидемии (ДЛП), гипертензия, ожирение, нарушение толерантности к глюкозе и сахарный диабет. Люди, с высоким риском развития ИБС должны питаться правильно в целях профилактики.

