Автор: В.Е.Лешкевич, врач-кардиолог кардиологического отделения Речицкой ЦРБ

Ведущая причина инфаркта миокарда – это атеросклероз сосудов сердца, когда нарушается липидный баланс и это приводит к образованию на стенках артерий бляшек, состоящих, главным образом, из холестерина. Необходимо снижать и поддерживать холестерин на оптимальном уровне. Для каждого пациента он имеет индивидуальные значения. Есть, так называемый, плохой холестерин - это липопротеины низкой плотности (ЛПНП), они, главным образом, переносят холестерин к клеткам, а его избыток откладывается на стенках артерий, образуя бляшки.

Например, пациент, который перенес инфаркт миокарда, то общий (ОХ) холестерин должен быть не более 4 ммольл, а плохой холестерин, то есть липопротеины низкой плотности (ЛПНП) не более 1,8 ммольл. Только 35% холестерина человек получает с пищей, а остальные 75% организм вырабатывает сам, такие факторы, как возраст и наследственность, определяют как много холестерина синтезируется в организме.
Прием препаратов, снижающих холестерин, это статины,
важный компонент мероприятий по нормализации уровня холестерина. Если у Вас повышен вес, стремитесь снизить его, а снижение веса поможет Вашему сердцу. Увеличение потребления продуктов растительного происхождения будет способствовать выводу холестерина из организма. Это пищевые волокна, которые в большом количестве содержатся в фруктах (яблоки, апельсины), ягодах (малина, клубника, черника), овощах (цветная капуста), а также пектины, которые содержатся в свежих фруктах (сливы, абрикосы, персики), ягодах (черная смородина), овощах (морковь, свекла). В соевом и рапсовом маслах содержится растительные липиды, которые снижают уровень плохого холестерина (ХС-ЛПНП) в крови.

Придерживайтесь сбалансированной диеты:

пейте воду;

ешьте не менее 2-х порций рыбы в неделю. Одну из порций должна составлять жирная рыба;

ограничьте употребление поваренной соли до 5 мг. в день.

Умеренные дозы алкоголя могут быть рекомендованы только тому пациенту, который соблюдает принцип умеренности:

сухое вино 250 мл. в день;

или водка 50 мл. в день.

Женщинам эти дозы должны быть уменьшены на 12.

Спите минимум 7-8 часов в сутки.

Один час в день посвятите физической активности: прогулка, быстрая ходьба, бег. Это является ключевым фактором снижения риска инфаркта миокарда и инсульта.

Научитесь справляться с эмоциями при стрессе.

Поддерживайте уровень артериального давления меньше 14090 мм.рт.ст., нормальный уровень сахара (5,5 ммольл), бросьте курить, избегайте пассивного курения.

Регулярно наблюдайтесь у врача.