



Автор: Валентина Лешкевич, врач-кардиолог кардиологического отделения

Ведущая причина инфаркта миокарда – это атеросклероз сосудов сердца, когда нарушается липидный баланс, что 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 индивидуальное значение. **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 холестерин (ОХ) должен быть не более 4 ммольл, а плохой ЛПНП не более 1,8 ммольл. Только 25% 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 избыточный вес, стремитесь его снизить. Снижение веса поможет вашему сердцу. Увеличение потребления продуктов растительного происхождения будет способствовать выводу холестерина из организма. Это пищевые волокна, которые в большом количестве содержатся во фруктах (яблоки, апельсины), ягодах (малина, клубника, черника), овощах (цветная капуста). А также пектины, которые содержатся в свежих фруктах (слива, абрикосы, персики), ягодах (черная смородина) и овощах (морковь, свекла). В соевом и рапсовом маслах содержатся растительные липиды, которые снижают уровень плохого холестерина 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 г в день.

Умеренные дозы алкоголя могут быть рекомендованы только тому пациенту, который соблюдает принцип умеренности: сухое вино 250 мл, водка 50 мл, а женщинам эти дозы должны быть уменьшены на 12.

Спите минимум 7-8 часов в сутки. Один час в день посвящайте 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 140/90 мм рт. ст., нормальный уровень сахара крови 5,5 ммольл, бросьте курить, избегайте пассивного курения. Регулярно наблюдайтесь у врача.