

Коронарное заболевание сердца (Coronary Heart Disease - CHD)

CHD вызвано утолщением внутренних стенок артерий, которые снабжают кровью сердечную мышцу. На внутренних стенках артерии может накапливаться холестерин, что сужает канал для протока крови. Это приводит к уменьшению подачи кислорода и питательных веществ к сердцу.

Можете ли Вы заболеть CHD?

Каждый из перечисленных ниже факторов удваивает шансы CHD:

- Высокий уровень холестерина в крови
- Высокое кровяное давление
- Курение
- Ожирение
- Физически не активный образ жизни
- Случаи заболевания CHD в семье
- Диабет

Симптомы и обследование

Среди наиболее распространенных симптомов CHD:

- Боль в груди
- Одышка
- Тяжесть, давление, сжатие или боль в области грудной клетки и/или в предплечье, шее и челюсти.

Так как CHD проявляется у каждого человека по-разному, диагностика и лечение заболевания также разные. Единого теста на CHD не существует. Врачи делают несколько тестов для обнаружения CHD. Среди них:

- Электрокардиограмма
- Проверка “стресс-тест”

Профилактика и лечение

CHD требует лечения на протяжении всей жизни больного. Для большинства людей это предполагает изменение образа жизни и лечение медикаментами. В более серьезных случаях может потребоваться операция. Лучшим способом снижения темпов прогрессирования заболевания является ведение здорового образа жизни. Это предполагает:

- Диетическое питание с низким содержанием жира и холестерина
- Поддержание здорового веса

- Регулярные физические упражнения и активный образ жизни
- Воздержание от курения

Что такое холестерин?

Холестерин- это натуральный жир, вырабатываемый всеми животными. В человеческом организме холестерин вырабатывается в печени и способствует созданию клеток и гормонов. Также холестерин поступает в организм из продуктов питания, таких как мясо, яйца и молочные продукты. Чрезмерное количество холестерина может закупорить артерии и заблокировать поступление кислорода и питательных веществ к сердцу.

Существует два вида холестерина. HDL (густой липопротеин) или “полезный холестерин” легко перерабатывается и усваивается организмом. LDL (жидкий липопротеин) или “вредный холестерин” задерживается в организме и влияет на развитие коронарного заболевания сердца.

Общий уровень холестерина, не превышающий 200мг/дл, считается здоровым. При нем вероятность появления CHD невелика. Высоким считается уровень холестерина, превышающий 240мг/дл. Проверить уровни “полезного” (HDL) и ”вредного” (LDL) холестерина может врач. Высокий уровень LDL и/или низкий уровень HDL повышают вероятность сердечного заболевания. Для поддержания здорового уровня холестерина очень важна хорошо сбалансированная диета с малым количеством жира.

Проверку содержания холестерина у взрослых рекомендуется проводить как минимум раз в пять лет. Эту проверку можно сделать у врача в поликлинике.

Этот материал используется с разрешения NSW Multicultural Health Communication Service (<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>).

Перевод и печать стали возможны благодаря Отделу здравоохранения штата Вермонт и центру Champlain Valley Area Health Education Center при финансовом содействии Министерства здравоохранения и гуманитарной помощи США (U.S. Department of Health and Human Services), Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement).