



Ишемическая болезнь сердца — это заболевание, при котором сердце недостаточно снабжается кислородом и питательными веществами из-за поражения коронарных артерий. Это очень распространенное сердечно-сосудистое заболевание, которое может начать развиваться уже в подростковом возрасте.

Основные факторы риска развития ишемической болезни сердца: избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, гипертония, сахарный диабет, повышенный уровень стресса, атеросклероз, дислипидемия (повышенное содержание холестерина).

Исходя из факторов риска, можно выделить способы профилактики ишемической болезни сердца:

1. **Здоровое питание.** Нужно соблюдать сбалансированное питание, следовать основным принципам средиземноморской диеты: красное мясо есть не более двух раз в неделю, сократить потребление сладкого и мучного, сливочного масла, трансжиров.
2. **Физическая активность.** Занятия обязательно должны быть регулярными и составлять не меньше еженедельной нормы (150–300 минут при средней интенсивности, 75–150 минут при высокой интенсивности).
3. **Отказ от вредных привычек.** Через год после отказа от курения риск ишемической болезни сердца снижается на 50%!
4. **Отдых и уменьшение стресса.** В состоянии стресса или хронической усталости повышается уровень артериального давления, что негативно сказывается на здоровье сердца.
5. **Контроль показателей здоровья.** Важно следить за такими показателями, как уровень холестерина, глюкозы, артериального давления. При повышении показателей необходимо обратиться к врачу.

Подробнее: <https://www.takzdorovo.ru/zabolevaniya/ishemicheskaya-bolezn-serdtsa/>