«**Профилактическая деятельность медицинской сестры при ИБС**»

Ишемическая болезнь сердца – поражение мышцы сердца (миокарда) различной степени тяжести, которое развивается вследствие нарушения равновесия между потребностью сердечной мышцы в кислороде и его доставкой, вызванное атеросклерозом коронарных сосудов.

Классификация ИБС:

1. Внезапная коронарная смерть – первичная остановка кровообращения;
2. Стенокардия;
3. Инфаркт миокарда;
4. Постинфарктный кардиосклероз;
5. Сердечная недостаточность;
6. Нарушение ритма сердца;
7. Безболевая ишемия миокарда.

По данным Всемирной организации здравоохранения, она является самой частой причиной летальных исходов в мире. Чаще заболевание диагностируется в возрасте 50-60 лет, особенно у мужчин. Несмотря на успехи в диагностике, лечении и профилактике, ишемическая болезнь сердца остаётся одной из наиболее актуальных проблем современной кардиологии и здравоохранения в целом.

Заболевание может протекать остро и хронически. Острая форма проявляется в виде инфаркта миокарда, а хроническая характеризуется периодическими приступами стенокардии.

Хроническая ишемическая болезнь сердца – стабильное поражение миокарда, вызванное уменьшением или прекращением кровотока по коронарным артериям.

Заболевание склонно прогрессировать и без лечения приводит к тяжёлым последствиям. Примерно треть пациентов не ощущают беспокоящих проявлений. Однако, со временем патология прогрессирует, и начинают беспокоить тянущие, режущие, давящие боли, ощущение нехватки воздуха, потливость, головокружение, страх смерти.

В стационаре пациентам проводятся лабораторные и инструментальные исследования. Общий и биохимический анализ крови, а также общий анализ мочи являются основными методами первичной лабораторной диагностики. В инструментальной диагностике ведущее место занимает ЭКГ, но также немаловажными остаются УЗИ сердца и коронарная ангиография.

Сестринская помощь при хронической ишемической болезни сердца важна для лечения заболевания и профилактики возможных осложнений. Медицинская сестра проводит беседы с пациентами и их родственниками о значении диеты с ограничением жидкости и соли, необходимости применения медикаментов, мерах профилактики хронической ишемической болезни сердца, а также обучает измерению АД, методам приема препаратов, назначенных врачом и способах купирования болей при приступе стенокардии. Сестринский уход направлен на достижение наилучших результатов проводимого лечения и повышение качества жизни пациента. Медсестра помогает обеспечить физический и психологический комфорт, способствует адаптации к состоянию, вызванному заболеванием.

Для разработки индивидуальных мер профилактики ишемической болезни сердца (ИБС) необходимо обратиться к врачу.

**Некоторые рекомендации для профилактики ИБС:**

1. **Отказ от курения**. Это улучшит прогноз и общее состояние здоровья.
2. **Контроль уровня артериального давления**. Регулярные измерения, лечение и контроль помогут снизить риски.
3. **Нормализация уровня «вредного» холестерина** (липопротеинов низкой плотности). Лечащий врач даст рекомендации по нормализации липидного профиля.
4. **Борьба со стрессом и депрессией**. Важно высыпаться, говорить себе слова поддержки, выполнять дела поэтапно.
5. **Сведение до минимума употребления алкоголя**.
6. **Отказ от копчёной, жирной, жареной и солёной пищи**.
7. **Ведение активного образа жизни**. Умеренные физические нагрузки, лечебная гимнастика, зарядка, пешие прогулки, плавание, танцы помогут укрепить стенки сосудов и поддерживать вес в норме.  Также важно организовать правильный режим дня и чередовать труд и отдых.

Индивидуализированный подход помогает учитывать уникальные особенности каждого пациента, а это, в свою очередь, ведет к более эффективным лечебным процессом.