

616.12 - 005.4 (035.3)  
ИДГ

**ВНОК** 

ВСЕРОССИЙСКОЕ НАУЧНОЕ  
ОБЩЕСТВО КАРДИОЛОГОВ

**Г.В. Погосова**  
**Ю.М. Поздняков**  
**И.Е. Колтунов**  
**О.Ю. Соколова**

# ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

## ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВРАЧЕЙ**



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  
«ГЭОТАР-Медиа»

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Занятие 1. Основные представления об ИБС, факторах риска, методах лечения .....	16
Занятие 2. Курение и ИБС. Методы отказа от курения .....	29
Занятие 3. Нарушение жирового обмена. Избыточная масса тела. Здоровое питание. Как нормализовать уровень липидов .....	39
Занятие 4. Низкая физическая активность и ИБС .....	59
Занятие 5. Артериальная гипертензия и ИБС .....	69
Занятие 6. Психологические факторы и ИБС. Методы преодоления негативных переживаний .....	86
Занятие 7. Восстановление активной жизни. Вопросы трудоспособности .....	104
Заключение .....	112