

ние, танцы, катание на лыжах, коньках, игровые виды спорта – футбол, волейбол и др., туристические походы);

- поддерживать достаточный питьевой режим (запомнить простое правило: 8 стаканов воды в день);
- использовать в профилактических и лечебных целях минеральные воды: «Шмаковку», «Дарасун», «Горноводное» (магниево-кальциевые), «Ласточку», «Турш-Су» (магниево-кальциево-натриевые);
- регулярно контролировать своё артериальное давление и поддерживать его на уровне ниже 140/90 мм рт ст;
- избегать конфликтных ситуаций, уделять время аутотренингу и упражнениям на релаксацию (расслабление);
- регулярно проходить диспансерное обследование в поликлинике по месту жительства;
- посещать ежегодно Центры здоровья с целью определения адаптационных резервов организма, выявления наличия факторов риска развития атеросклероза и его последствий-сердечно-сосудистых заболеваний, получение квалифицированны рекомендаций для сохранения и поддержания здоровья.



- 📍 г. Владивосток, ул. Сахалинская, 1а
- 🏥 КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»
- 📍 Здоровье и благополучие Дальнего Востока
- ✉ rcozmp@pol3.ru
- 🌐 pol3.ru
- 📍 pol3vld
- 🏥 КГБУЗ Поликлиника 3
- 🏠 Рцоз Мп

Министерство здравоохранения
Приморского края



АТЕРОСКЛЕРОЗ - НЕ ПРИГОВОР

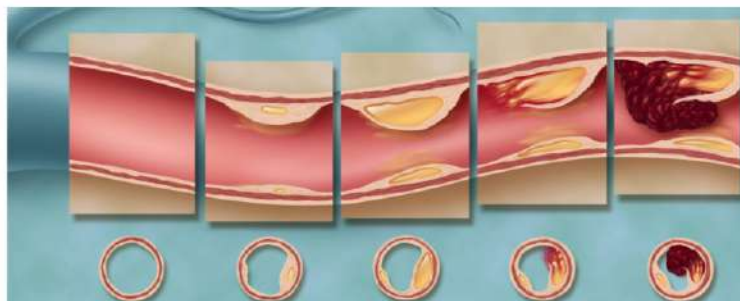


Атеросклероз – это хроническое очаговое поражение артерий, связанное с отложением и накоплением на внутренней оболочке кровеносного сосуда липопротеидов (жиров) и доставляемого ими холестерина.

Известно 246 факторов риска развития атеросклероза! Все они тесно взаимосвязаны, 12 из них выделяются как ведущие:

- высокий уровень холестерина в крови (в норме он должен составлять не более 5,2 ммоль/л);
- повышение уровня липопротеидов («жирных кислот») низкой плотности – именно они способствуют формированию атеросклеротической бляшки; в норме их уровень должен быть ниже 4 ммоль/л;
- высокий уровень триглицеридов (одного из компонентов липидов, т.е. жиров крови); их нормальный уровень для взрослых – 1,7 ммоль/л. ВАЖНО: их содержание в крови значительно увеличивается при злоупотреблении алкоголем, пристрастии к жирной пище, при сахарном диабете;
- артериальная гипертония (стойкое повышение артериального давления) не только усиливает темп развития атеросклероза, но и инициирует его начало;
- ожирение, особенно - абдоминальное (отложение жира в брюшной области). Степень ожирения оценивается по индексу массы тела: $ИМТ = МТ(кг) : \text{рост}(м \text{ в квадрате})$; ИМТ в норме - от 18,5 до 24,5 кг/м в кв., предожирению соответствует ИМТ 25-29,9 кг/м в кв., ожирению 1 ст. - от 30 до 34,9 кг/м в кв., 2 ст. – от 35 до 39,9 кг/м в кв., 3 ст. - более 40 кг/м в кв. О наличии абдоминального ожирения говорит превышение объёма талии более 102 см у мужчин и 88 см у женщин;

- низкая двигательная активность – снижает процесс расщепления жиров, тонус сосудов и сердечной мышцы;
- характер питания – избыток потребления жиров, соли, сладостей, недостаток плодовоовощной продукции;
- злоупотребление алкоголем - ведёт к развитию и утяжелению течения артериальной гипертонии, нарушениям сердечного ритма, кровоизлияниям в мозг;
- курение – ускоряет развитие атеросклероза в сонных и коронарных артериях, увеличивает риск тромбообразования в сосудах;



- психоэмоциональное напряжение ведёт к спазму сосудов, повышению артериального давления, возбуждению центральной нервной системы и резкому выбросу в кровь адреналина;
- половая принадлежность (у мужчин атеросклероз формируется гораздо чаще, чем у женщин);
- наследственная предрасположенность связана с изменениями определённых генов, отвечающих за липидный (жировой) обмен.

КАК СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА?

- уменьшить потребление продуктов, богатых холестерином: жирных сортов мяса, птицы, молочных продуктов, сыров, субпродуктов, сливочного масла, «твёрдого» маргарина, блюд с большим содержанием яичных желтков, маринованных, копчёных, жареных, солёных продуктов;
- увеличить потребление продуктов, богатых ненасыщенными жирами, а также способствующих выведению лишнего холестерина из организма: рыбы, богатой полиненасыщенными жирными кислотами (лосось, тунца, скумбрии, макрели, сельди, сардин и др.), фруктов и овощей – в первую очередь тёмно-зелёных, жёлтых и оранжевых (при отсутствии на них аллергии) не менее 400 гр в день; бобовых (гороха, фасоли, чечевицы), орехов (грецких, каштана и др.);
- выбрать способ приготовления пищи: отваривание, тушение, запекание, гриль; использовать только растительное масло или готовить в посуде со специальным покрытием, не требующим добавления жира;
- употреблять пищу небольшими порциями 4 - 5 раз в день с последним приёмом за 2 -3 часа до сна;
- отказаться от вредных привычек (при их наличии): курения, употребления алкоголя;
- поддерживать регулярную физическую активность: рекомендуются умеренные нагрузки 3-5 раз в неделю по 30-40 минут; динамические аэробные нагрузки (езда на велосипеде, дозированная ходьба, плава-