

Атеросклероз - наиболее распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы - возникает, когда на стенках артерий начинают откладываться жировые вещества (жиры, липиды и, главным образом, холестерин) – **склеротические бляшки**.

Размер бляшек может быть самым разным – от величины булавочной головки до нескольких сантиметров. Иногда крупные бляшки сливаются друг с другом и почти полностью заполняют собой просвет артерии. Артериальная стенка утолщается, делается плотной, рабочая ткань замещается соединительной. В результате сосуд теряет гибкость, эластичность, способность сокращаться и правильно реагировать на сигналы центральной нервной системы. Наиболее подвержены атеросклерозу **сосуды головного мозга, коронарные артерии, аорта и ее ветви, снабжающие кровью органы брюшной полости, почки, органы малого таза, ноги.**



**БЕРЕГИТЕ
СЕБЯ!**



**РЖАВЧИНА
ЖИЗНИ**

**ЧТО НУЖНО
ЗНАТЬ ОБ
АТЕРОСКЛЕРОЗЕ?**

ФАКТОРЫ РИСКА

В **первую группу** входят факторы риска, воздействовать на которые мы не можем – **наследственные особенности организма, пол и возраст.**

Вторую группу составляют факторы, которые частично поддаются коррекции – **особенности физиологии нашего организма и некоторые сопутствующие заболевания**, которые «дружат» с атеросклерозом: гипертония, сахарный диабет и др.

Третья группа – факторы, воздействовать на которые мы можем и даже должны. Это те особенности образа жизни, привычки, которые целиком зависят от нас – **гиподинамия, избыточный вес, особенности эмоционального реагирования, курение, чрезмерное употребление спиртного.**



ПРОФИЛАТИКА

ИЗМЕНЕНИЕ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА

Если болезнь не зашла далеко, нормализации уровня холестерина в крови можно добиться с помощью диетотерапии, не используя **никаких лекарственных препаратов.**

Общие правила: сокращение потребления животных жиров и углеводов, увеличение количества растительных жиров, достаточное количество белков, в том числе растительных; включение в суточный рацион питания свежих овощей и фруктов не менее 500 г.

КОНТРОЛЬ ЗА АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ

Гипертония является серьезным фактором риска развития тяжелых форм атеросклероза и его следствий – инфаркта и инсульта. Поэтому необходимо следить за артериальным давлением, а при его стабильном повышении принимать меры, чтобы его снизить. Нормальные показатели АД составляют **не более 140/90 мм рт.ст.**

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Неправильная реакция на стресс может стать разрушительной для нашего организма. Особенно страдает **сердечно-сосудистая система.**

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подойдут **любые физические упражнения в зависимости от возможностей** и склонностей: пешие и велосипедные прогулки, оздоровительный бег, бассейн и большой теннис, лыжи – все что угодно. Однако если у вас проблемы с сердцем, режим физической активности нужно обговорить с врачом. Всем без исключения рекомендована **утренняя гимнастика.** А еще желательно **35-40 минут** вечером гулять перед сном.

КОНТРОЛЬ ЗА СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

Жировые ткани организма – серьезный фактор риска повышения уровня холестерина и коронарной болезни. **Нормализация питания и физической активности** поможет вам избавиться и от лишних килограммов.

РЕШИТЕЛЬНЫЙ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

При длительном курении резко возрастает риск **сердечно-сосудистых заболеваний.**

БОРЬБА С ЧРЕЗМЕРНЫМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

При злоупотреблении спиртными напитками поражаются **сосуды головного мозга и кровеносные сосуды**, питающие сердечную мышцу.