

## **В основе развития атеросклероза лежит нарушение кровоснабжения.**

Атеросклероз — это хроническое заболевание крупных артерий, при котором на их внутренних стенках образуются бляшки, содержащие холестерин. Просвет сосудов сужается, из-за этого затрудняется ток крови по ним. Ткани получают недостаточно кислорода и питания. Это вызывает неприятные симптомы, а главное — смертельно опасные осложнения.



Атеросклероз считают причиной большинства заболеваний сердца и сосудов, которые приходят с возрастом. Фактически это старение сосудов: стенки кровеносных артерий становятся менее эластичными, выстилающая сосуды изнутри ткань истончается, появляются «жировые наросты» на внутренней поверхности сосудов.

Для того чтобы снизить вероятность такого засорения сосудов, необходимо:

- поддерживать нормальный обмен липидов (жиров) в организме;
- постоянно держать сердце и сосуды в тонусе;
- сопротивляться надвигающейся старости всеми возможными средствами.

На первое место в профилактике атеросклероза выходят правильное питание, контроль веса, достаточные физические нагрузки, двигательная активность (занятия танцами, спортом, туризмом, привычка ходить пешком).

Эти меры позволяют нормализовать кровообращение в сосудах сердца и головного мозга, предотвратить застой крови в нижних конечностях, накопление вредных и тяжелых жиров в ней.



В меню человека, заботящегося о состоянии своих сосудов, обязательно должны быть:

- Овощи и фрукты по сезону, блюда из них;
- Нежирные сорта мяса (постная говядина, курятина без кожицы);
- Любая рыба;
- Достаточное количество безалкогольного питья — соков, морсов, компотов, кваса;
- Каши из цельных круп;
- Растительные масла для приготовления первых и вторых блюд, заправки салатов.



С осторожностью придется относиться к продуктам, в которых традиционно содержится много жира:

- Сливочному маслу;
- Молоку и молочным продуктам (сметане, творогу, сырам);
- Яйцам и блюдам из них.

Чтобы сохранить сосуды эластичными и чистыми, придется отправить в черный список полуфабрикаты, «быструю» еду, копчености, жирные соусы, мясные и рыбные деликатесы: в них много скрытого жира, который, накапливаясь, со временем даст о себе знать отложениями холестерина на стенках сосудов.

Как бы правильно вы ни питались, отсутствие двигательной активности, сидячая работа и нелюбовь к пешим прогулкам неизбежно приведут к набору лишних килограммов.

Если такая проблема уже есть, немедленно займитесь ее решением: полнота – это не только некрасиво, это еще и большая нагрузка на сосуды. Полные люди чаще страдают заболеваниями сердца, у них быстрее изнашиваются сосуды нижних конечностей, развивается гипертоническая болезнь, способная вызывать сосудистые катастрофы в головном мозге.



Бросьте курить, курение разрушает ваши артерии, избегайте пассивного курения — это то, что нужно сделать, чтобы затормозить развитие атеросклероза.

Всегда контролируйте своё артериальное давление.

Избегайте стрессовых ситуаций.

Профилактика атеросклероза – это не разовая акция, **подход должен быть системным, а времени уйдет не месяц и не два – на такую профилактику придется тратить ежедневно пожизненно хотя бы час времени.**

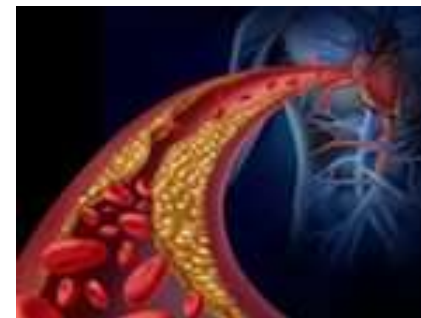
Предотвратить развитие атеросклероза означает в разы уменьшить для себя риск инсульта и инфаркта.



*Наполнить свою жизнь радостью от ощущения здоровья – потрясающее чувство!*

Автор: валеолог, **Жанна Александрова**

ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»



## Атеросклероз

