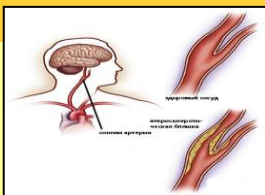


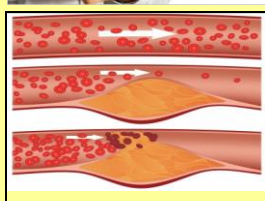
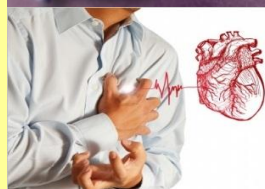
Профилактика атеросклероза



Атеросклероз — это хроническое заболевание, при котором на внутренней стенке артерий откладываются холестерин и другие жиры в форме налетов и бляшек, а стенки уплотняются и теряют эластичность. Это приводит к сужению просвета артерий, а значит к нарушению кровоснабжения органов.

Причины атеросклероза:

1. Семейная предрасположенность. Если были проблемы с сосудами у близких родственники, шанс на атеросклероз повышается в несколько раз.
2. Пол. У мужчин в возрасте 50-60 лет чаще возникает атеросклероз.
3. Возраст. С возрастом увеличивается частота заболеваний.
4. Курение. Те, кто курит 25 сигарет в день, в 15 раз чаще погибают от последствий закупорки сосудов.
5. Переедание, чрезмерное употребление жирной пищи.
6. Лишний вес.
7. Малоактивный образ жизни.
8. Стрессы. В 70-80 % случаев острое проявление болезни связано с эмоциональными переживаниями.
9. Избыточное употребление алкоголя.
10. Есть болезни, которые ускоряют развитие атеросклероза: артериальная гипертензия, сахарный диабет, гипотиреоз, подагра.

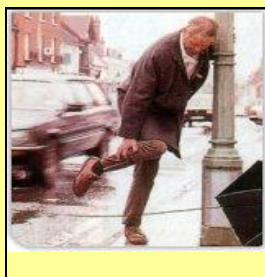


Симптомы атеросклероза коронарных сосудов

- боли за грудиной (стенокардия),
- одышка,
- нарушение сердечного ритма (аритмия),
- отеки нижних конечностей.

Симптомы атеросклероза сосудов головного мозга:

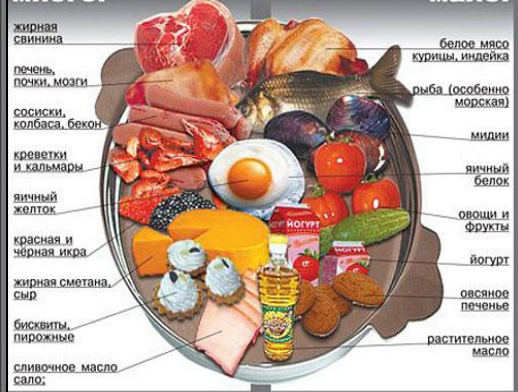
- головные боли и головокружения,
- снижение памяти и способности концентрации внимания,
- ухудшение умственной работоспособности,
- снижение интеллекта и заторможенность мышления, изменение личности



Симптомы атеросклероза сосудов нижних конечностей

- боли в мышцах при ходьбе (перемежающая хромота),
- похолодание и ощущение зябкости в ногах,
- судороги и побледнение ног.

Продукты, в которых холестерина много:



Профилактика атеросклероза:

1. **Полный отказ от курения.**
2. **Регулирование своего веса.** Излишний вес и ожирение вызывает сосудистые осложнения. Излишний вес возникает в результате нарушения обмена жиров в организме. Для снижения веса рекомендуются низкокалорийные диеты с низким содержанием жира и физическая активность.
3. **Ограничения в еде.** Следует употреблять продукты с пониженным содержанием соли и холестерина; злаки, овощи, например: морковь, баклажаны, лук порей, чеснок, вареную рыбу, йогурты, подсолнечное масло и, конечно же, любые овощи и фрукты. В большом количестве необходимо употреблять ягоды и растения желтовато-рыжих цветов – например, боярышник, рябину, землянику, калину, пижму и т. д.
4. **Повышение физической активности.** Физическую активность следует повышать с учетом общего состояния здоровья и возраста. Начать её можно с наиболее безопасного и доступного вида физической активности – ходьбы. Занятия должны быть не менее трех-четырёх раз в неделю по 35–40 минут.