

КАК БОРЬСЯ С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ

Бросить курить. Доказано, что осложнения сердечно-сосудистых заболеваний среди курильщиков развиваются в 4 раза больше, чем у не курящих лиц.

Раннее выявление артериальной гипертензии, путем профилактических измерений давления в домашних условиях, либо в кабинете доврачебного приема. При выявлении начальных повышений артериального давления крови обратиться к врачу для обследования, лечения, диспансерного наблюдения.



Увеличить двигательную активность. Не зря мудрецы говорили "движение - это жизнь!" утренняя гимнастика, ходьба, прогулки на лыжах, бег, плавание, т.е. ведение активного образа жизни. Помните, что нельзя сразу давать большую нагрузку организму, ее необходимо увеличивать постепенно, чтобы самочувствие было комфортным.

Диета и снижение веса. Для уменьшения уровня холестерина нужно снизить потребление животных жиров, яиц, жирных молочных продуктов и увеличить в рационе овощи, фрукты, витамины.

ЧИСТЫЕ СОСУДЫ И НИКАКИХ ТРОМБОВ!

С целью профилактики и лечения сердечно-сосудистых осложнений, уносящих миллионы жизней и делающих инвалидами миллионы людей, основная роль отводится антитромботическим препаратам.

Наиболее распространенным и самым изученным препаратом сегодня является ацетилсалициловая кислота:

- ▶ Аспирин
- ▶ ТромбоАСС
- ▶ Аспирин кардио
- ▶ Кардиаск
- ▶ Кардиомагнил
- и др.



Анти тромботической терапии принадлежит ведущая роль в лечении и профилактике атеросклероза. Однако профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний и сердечно-сосудистых осложнений включает ряд других групп лекарственных препаратов и схему лечения и дозировку каждому пациенту подбирает лечащий врач индивидуально. А потому каждому пациенту, страдающему этими заболеваниями, необходимо систематически наблюдаться у лечащего врача и проходить диспансерное наблюдение не реже 3-4 раз в год.

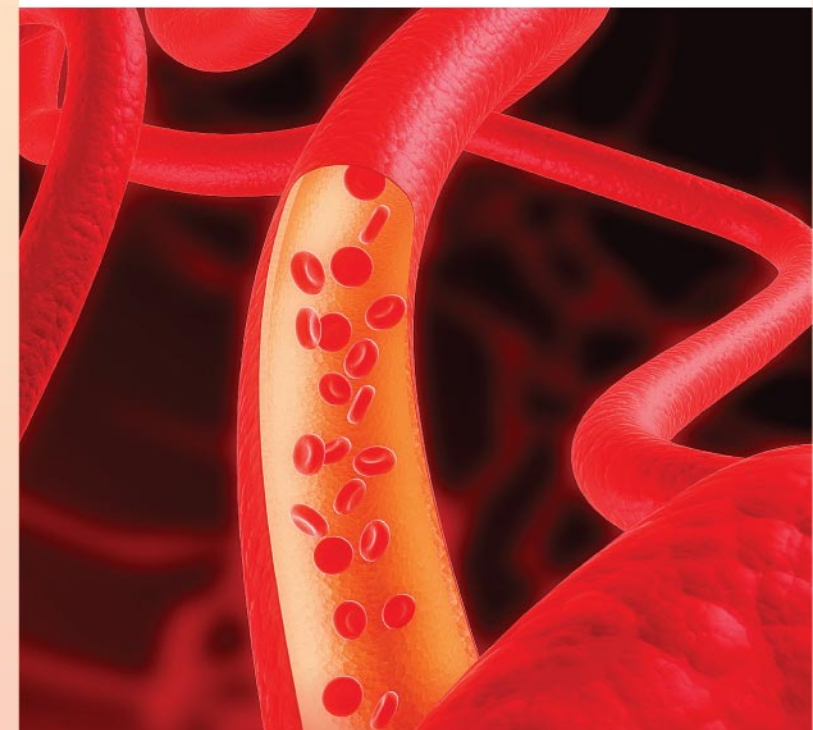


Информационно - образовательная Программа по профилактике заболеваний людей пожилого возраста, поддержке здорового образа жизни среди инвалидов и пенсионеров «Школа здоровья». Благотворительная программа РООИ «Здоровье человека» «Школа здоровья» реализуется в соответствии с Государственной программой «Социальная поддержка жителей города Москвы на 2012-2016 годы», утвержденной Постановлением Правительства Москвы от 06.09.2011г. № 420-ПП.

115088, г. Москва
ул. Шарикоподшипниковская, д. 9
тел.: +7 (495) 674 0610
www.humanhealth.ru



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ
«ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»



Информационно - образовательная
Программа по профилактике заболеваний
людей пожилого возраста, поддержке
здорового образа жизни среди инвалидов и
пенсионеров «Школа здоровья»

Атеросклероз

- БОЛЕЗНЬ НОМЕР ОДИН

www.humanhealth.ru

Сердечно-сосудистая система - система органов, которая обеспечивает непрерывную циркуляцию крови в организме человека, благодаря чему кислород, а также питательные вещества, вода, соли, витамины, микроэлементы и гормоны поступают к органам и тканям организма, а углекислый газ и другие продукты жизнедеятельности выводятся из него. Нормальный

кровоток в сосудах непрерывно обеспечивает работу всех органов и систем организма. При нарушениях кровотока в сосудах в следствии атеросклеротических изменений развиваются серьезные заболевания.



ЧТО ТАКОЕ АТЕРОСКЛЕРОЗ?

Атеросклероз - общий термин для описания группы болезней, при которых стенка артерий становится более толстой, менее эластичной, во внутреннем слое клеток сосудистой стенки возникают микротрещины и развиваются воспалительные процессы. Атеросклероз - болезнь абсолютно бессимптомная. Клинические симптомы проявляются на более поздних этапах развития атеросклероза, когда в пораженных сосудах нарушения кровотока носят уже значительный характер. Поражаются артерии мозга, сердца, почек и других органов. Профилактика этого недуга должна начинаться еще в молодом возрасте.

ЧЕМ ОПАСЕН АТЕРОСКЛЕРОЗ?

Бляшки вызывают нарушение кровотока по сосудам, из-за чего возникает недостаточность кровоснабжения в клетках и тканях, которая, в свою очередь, вызывает необратимые изменения в них. Сосуды становятся ломкими и проницаемыми. Бляшки могут отрываться и закрывать просвет более мелких сосудов, в связи с чем возникает кислородное голодание в соответствующем органе и необратимые некротические изменения с развитием инфаркта в пораженном органе.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА?



- ▶ курение;
- ▶ артериальная гипертензия;
- ▶ нервное перенапряжение, стрессы;
- ▶ сахарный диабет
- ▶ повышенное содержание холестерина в крови;
- ▶ наследственная предрасположенность к развитию атеросклероза ;
- ▶ неправильное питание и переедание, особенно животных жиров, ведущее к избыточной массе тела;
- ▶ малоподвижный образ жизни;
- ▶ наследственные нарушения деятельности некоторых эндокринных желез;
- ▶ постменопауза.



Под воздействием одного из этих факторов, возникают повреждение стенок сосудов, на которые оседают различные клетки крови, связываясь с холестерином. Так образуются атеросклеротические бляшки, уменьшающие просвет сосудов.

ОБЩИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

В зависимости от локализации бляшек:

- ▶ снижение памяти,
- ▶ быстрая утомляемость,
- ▶ снижение работоспособности,
- ▶ снижение внимательности,
- ▶ обморочные состояния,
- ▶ головные боли,
- ▶ головокружение,
- ▶ шум в ушах, снижение слуха,
- ▶ снижение зрения,
- ▶ дискомфорт в области сердца, боли за грудиной,
- ▶ нехватка воздуха, одышка, особенно при физических нагрузках,
- ▶ сердцебиение,
- ▶ боли в икроножных мышцах ног при ходьбе,
- ▶ отек стоп и голеней,
- ▶ перемежающаяся хромота,
- ▶ зябкость и похолодание конечностей,
- ▶ трофические изменения в нижних конечностях.

Закрытие просвета сосудов мозга атеросклеротическими бляшками ведет к развитию ишемического инсульта. Ломкие сосуды, пораженные атеросклеротическими изменениями даже при небольших подъемах давления крови могут привести к геморрагическому инсульту. Инсульты проявляются параличами, или парезами рук, ног, лица с нарушением двигательных центров. При полном закрытии просвета коронарных сосудов сердца развивается инфаркт миокарда.

С развитием атеросклероза периферических сосудов и снижением местного кровоснабжения развиваются трофические язвы. Полный тромбоз этих сосудов приводит к необратимым изменениям - некрозу и гангрене, которые могут привести к ампутации конечности.

Патологические изменения вследствие атеросклероза сосудов могут происходить в любом органе нашего организма и вести к серьезным осложнениям сердечно-сосудистой системы, несовместимым с жизнью. Осложнения от данного заболевания занимают первое место среди всех причин смертности.

