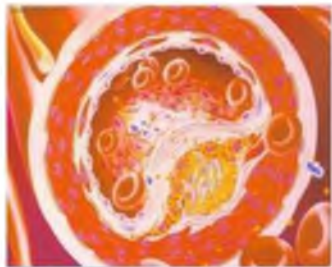


## Что нужно знать об атеросклерозе

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



Если атеросклероз поражает коронарные артерии, снабжающие кровью сердце, развивается ишемическая болезнь сердца.

Если поражены артерии мозга, возможен инсульт. Если проявление атеросклероза почечных артерий - артериальная гипертония.

## ФИТОТЕРАПИЯ

Даже при выраженных изменениях липидного обмена значительного эффекта можно достичь, применяя лекарственные травы и плоды.



Заварить 1 ч. ложку листьев крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по четверти стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

2 ст. ложки плодов шиповника заварить в термосе 1 стаканом кипятка, настоять 10-12 часов. Принимать по полстакана 2-3 раза в день до еды.



Боярышник (отвар плодов): 20 г сушеных или свежих ягод на 200 мл кипятка. Настаивать пол-часа или варить 5 минут на слабом огне, пить перед едой

и на ночь по 200 мл отвара сразу.

Цедру лимона натереть на терке или перемолоть в порошок, смешав с медом, употреблять в течение дня как варенье с чаем из листьев шиповника, малины, черной смородины. Утром, за 1-1,5 часа до завтрака, и через 2-3 часа после ужина съедать по одному яблоку.



МБУ "Городской  
библиотечный  
информационный центр"  
г.Гусь-Хрустальный

памятка



**Ржавчина жизни**  
**Атеросклероз**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



**«Ржавчиной жизни»** врачи называют атеросклероз. Половина (!) смертей в мире происходит по его вине. Самое неприятное, что подкрадывается он незаметно. Еще вчера ваш знакомый - добрый плотный весельчак - строил планы, шутил и балагурил в дружеской компании, а на вопрос: «Как здоровье?» - неизменно отвечал: «Отлично!» А сегодня врачи борются за его жизнь в операционной. И всего-то 46... Как? Почему? Откуда? Ну было у него с десяток лишних килограммов, покушать любил, ну курил больше, чем надо, ну спортом не занимался - так ведь это каждый второй...



ны, шутил и балагурил в дружеской компании, а на вопрос: «Как здоровье?» - неизменно отвечал: «Отлично!» А сегодня врачи борются за его жизнь в операционной. И всего-то 46... Как? Почему? Откуда? Ну было у него с десяток лишних килограммов, покушать любил, ну курил больше, чем надо, ну спортом не занимался - так ведь это каждый второй...

### Факторы риска

**Первая группа** войдут те, воздействовать на которых мы не можем - наследственные особенности организма, пол и возраст.

**Вторая группа** попадают 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.

### Профилактика атеросклероза

**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; оптимальный витаминный баланс, достаточное количество кальция.



**Пищевые добавки.** Это различные полезные вещества, необходимые нашему организму для полноценного обмена веществ, в частности для нормализации работы печени и желудочно-кишечного тракта.



**Витамины.** При атеросклерозе / особенно полезны витамины E, C, PP, витамины группы B (B6, B12), фолиевая кислота; часто назначают различные поливитаминные комплексы.

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.



### Физические упражнения.

Необходимо увеличить физическую активность. 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. Желательно 35-40 минут вечером гулять перед сном. Хорошо, если вы будете заниматься специальной гимнастикой.



**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.

**Повышение стрессоустойчивости.** Неправильная реакция на стресс может стать разрушительной для нашего организма. Особенно страдает сердечно-сосудистая система. Рекомендуется комплекс психологических упражнений для повышения стрессоустойчивости.



Он включает отреагирование отрицательных переживаний, упражнения на релаксацию, техники личностного роста. Можно обратиться к психологу, можно заниматься самостоятельно, благо популярной литературы по этим проблемам сейчас предостаточно.