

Автор: Т. Куденьчук, заместитель главного врача по медицинской экспертизе и реабилитации



Симптомы атеросклероза возникают при сужении просвета артерии на 70-80%, при этом развивается ишемия – недостаточный приток крови с кислородом к тому или иному органу. Патологический процесс чаще всего поражает сосуды сердца, головного мозга, почек и нижних конечностей, что чревато возникновением инфаркта миокарда, инсульта, аритмии, гангрены. С атеросклерозом сталкиваются не менее 30% населения до 50 лет и 80% людей старшего возраста. Кроме того, он лидирует среди причин смерти и инвалидности среди взрослых. Что необходимо изменить в своем образе жизни и рационе питания, чтобы предотвратить тяжелые последствия атеросклероза?

Отложение холестерина, липидов и кальция в артериальной стенке приводит к формированию атеросклеротических бляшек (а затем и тромбов), которые со временем суживают сосуд или полностью перекрывают его просвет. Внешние причины, ведущие к атеросклерозу – это погрешности в питании, избыточный вес, низкая физическая активность, вредные привычки, стресс. Эти факторы риска каждый человек может устранить. А вот борьба с внутренними факторами риска – повышенным содержанием «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности) в крови, гипертонической болезнью, сахарным диабетом, ожирением – требует лекарственной терапии.

Начинать противостоять атеросклерозу надо до появления первых симптомов. Одним из врагов сердечно-сосудистой системы является курение. Во время выкуривания сигареты частота сердечных сокращений увеличивается на 8-10 ударов в минуту. Постоянная и чрезмерная нагрузка ведет к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, которое усугубляет кислородное голодание миокарда. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, способствуют образованию тромбов и развитию раннего атеросклероза, в т.ч. артерий нижних конечностей, сердца, головного мозга. Среди курящих сердечников смертность в 15 раз выше, чем среди некурящих. Поэтому отказ от курения – первое и обязательное условие эффективной профилактики.

У большинства людей (кроме пациентов с наследственной гиперхолестеринемией) повышенный уровень холестерина, как правило, связан с вредной едой: частым употреблением слишком калорийных блюд с высоким содержанием животных жиров.

Важно соблюдать принципы здорового питания. В меню надо включать продукты с низким содержанием насыщенных жиров, холестерина и натрия, фрукты и овощи, злаки, растительное масло, морепродукты. Печень, сливки, сливочное масло, жирные сорта мяса, яйца, кондитерские изделия, наоборот, нужно свести к минимуму, а также снизить калорийность суточного рациона. Важно нормализовать и поддерживать желаемый вес, вести активный образ жизни, ограничить употребление алкоголя.