

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



**Атеросклероз** – это накопление в сосудистой стенке холестерина и других веществ, которые, образуя так называемые атеросклеротические бляшки, суживают просвет сосуда.

Учитывая, что осложнения атеросклероза (ишемическая болезнь сердца, включая инфаркт миокарда и инсульт) являются **ведущими причинами смертности** во всех экономически развитых странах, в том числе в Республике Беларусь, нужно и можно бороться с факторами риска развития атеросклероза.

**Для этого существуют 6 правил:**

?Бросить курить. Курение ускоряет развитие атеросклероза, вызывает спазм коронарных артерий и в 3 раза повышает риск инфаркта миокарда и внезапной смерти.

?Избегайте гиподинамии. Больше бывайте на свежем воздухе, ходите пешком, делайте легкие пробежки. Объем допустимых физических нагрузок определит лечащий врач.

?Снизьте избыточный вес. Для этого сначала вычислите Ваш индекс массы тела (ИМТ),

$$\text{ИМТ} = m / (h^2)$$

где  $m$  – масса тела человека (в килограммах), а  $h$  – рост человека (в метрах в квадрате).  
20-24,9 – нормальная масса тела, 25-29,9 – избыточная масса тела, 30-39,9 – ожирение, более 40 – выраженное ожирение.

?Контролируйте артериальное давление. В норме артериальное давление не должно

превышать 140/90 мм рт.ст. Более высокие цифры – это уже гипертония. Если ваше артериальное давление превышает 140/90 мм рт.ст., обратитесь к врачу.

?Контролируйте уровень холестерина. Для этого нужно ограничить потребление жиров животного происхождения, включать в рацион больше овощей и фруктов. Подробные рекомендации по рациональному питанию и при необходимости по препаратам, снижающим уровень холестерина, даст Вам Лечащий врач.

?Избегайте стрессовых ситуаций. Помните: положительные эмоции – залог успешного лечения.