

Ржавчина жизни

«Ржавчиной жизни» врачи называют атеросклероз. Половина (!) смертей в мире происходит по его вине. Самое неприятное, что подкрадывается он незаметно.

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.

Факторы риска заболевания

В первую группу входят факторы риска, воздействовать на которые мы не можем – наследственные особенности организма, пол и возраст.

Вторую группу составляют 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.

Ведение здорового образа жизни предусматривает:

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; включение в суточный рацион питания свежих овощей и фруктов не менее 500 г.

Контроль за артериальным давлением, нормальные показатели которого составляют не более 140/90 мм рт.ст. 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.

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.

Решительный отказ от курения. При длительном курении резко возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний: курильщики в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда. Примерно 30% всех случаев ИБС можно считать обусловленными курением, а среди молодых людей до 45 лет около 80% сердечных приступов возникают на фоне курения. В возрасте до 65 лет курильщики умирают от ИБС в 2 раза чаще, чем некурящие, а при выкуривании более 20 сигарет в день смерть наступает в 3,5 раза чаще.

Борьба с чрезмерным употреблением алкоголя. Алкоголизм является причиной сердечно-сосудистых заболеваний около 1/4 больных. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дистрофическое и жировое перерождение сердечной мышцы, которое может проявиться ишемической болезнью сердца, стенокардией, инфарктом миокарда и др. Резко поражаются сосуды головного мозга и кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу.

Профилактические медицинские осмотры и консультации, которые можно пройти в районной поликлинике, где можно пройти диспансеризацию или углубленное профилактическое обследование, измерят артериальное давление, определяют уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела. Зная Ваш риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ