



Атеросклероз (от греч. athera – каша и sklerosis – плотный) – это хроническое заболевание, при котором на внутренней стенке артерий откладываются холестерин и другие жиры в форме налетов и бляшек, а сами стенки уплотняются, деформируются и теряют эластичность. Это приводит к сужению просвета артерий (иногда вплоть до полной ее закупорки) и, соответственно, к затруднению тока крови к органам и нарушению их питания. Атеросклероз является одной из частых причин инвалидности и преждевременной смерти. Заболевание носит глобальный характер: атеросклерозом страдает около 80% мужчин и 40% женщин во всем мире.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ АТЕРОСКЛЕРОЗ?

У здоровых людей кровь свободно циркулирует по кровеносным сосудам, снабжая все органы кислородом и другими питательными веществами. Когда в крови содержится избыточное количество холестерина, то на внутренней оболочке сосудов накапливаются жировые массы. На поверхности этого «нароста» постепенно начинает откладываться тромб, состоящий из скопления тромбоцитов и белков крови, который еще больше сужает просвет артерии. Оторвавшийся от тромба кусочек может полностью закупорить сосуд и стать причиной развития инфаркта или инсульта.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ АТЕРОСКЛЕРОЗ?

Клиническая картина атеросклероза зависит от степени поражения артерий и от органа, который кровоснабжает данная артерия.

При поражении сосудов ног появляются жалобы на приступообразную боль в одной или обеих ногах, которая возникает, как правило, при ходьбе. В основном болят икроножные мышцы, стопа, реже – мышцы бедра. При остановке боль стихает. Может беспокоить зябкость ног, ощущение «мурашек». В более поздних стадиях присоединяются трудно заживающие язвы.

При поражении сосудов головы отмечается снижение памяти, головные боли, головокружения, шум в ушах, слабость, трудно поддающиеся обычному лечению.

При поражении почек часто возникает симптоматическая артериальная гипертензия, а при поражении восходящей части аорты – артериальная гипертензия с повышенным систолическим (верхним) давлением при нормальном или сниженном диастолическом (нижнем) давлении.

Более четкие признаки определит врач.



У КОГО ВЫСОКИЙ РИСК РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА?

- У лиц с повышенной массой тела (особенно абдоминальный тип ожирения)
- У лиц с повышенным уровнем артериального давления
- У курящих
- У лиц с повышенным уровнем холестерина (а именно: холестерина липопротеинов низкой плотности) и триглицеридов
- У лиц, родственники которых имели

атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет 2 типа

- У женщин после менопаузы или 55 лет, у мужчин после 45 лет

- У лиц, пребывающих в состоянии «хронического стресса»

КАК ВЫЯВИТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗ?

Начало заболевания выявить очень сложно, так как первые симптомы практически всегда возникают на фоне уже развившихся изменений со стороны внутренних органов. Поэтому необходимо систематически наблюдаться у Вашего доктора, периодически контролируя уровень липидов и холестерина в крови, особенно если у Вас имеются предрасполагающие факторы риска.

Современные методы обследования позволяют выявлять это заболевание еще на ранних стадиях – для этого разработан метод ультразвуковой доплерографии артерий. Он позволяет оценить размеры бляшек и нарушение кровотока в области сужения сосуда.

Для изучения состояния коронарных (сердечных) сосудов используют **метод коронарографии** – специальным образом выполненные рентгеновские снимки позволяют определить точное местоположение атеросклеротических бляшек и степень сужения просвета артерии.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В ВАШЕЙ КРОВИ ПОВЫШЕН?

В первую очередь надо снизить потребление твердых животных жиров за счет таких продуктов как:

- сливочное масло
- жирные молочные продукты
- жирные сорта сыра
- майонез
- сдобная выпечка
- жирное мясо, колбасы
- яйца

Рекомендуется употреблять:

- хлеб из муки грубого помола
- цельнозерновые макаронные изделия
- каши, приготовленные на воде
- большое количество овощей и фруктов
- нежирные сорта мяса: курицу, индейку и телятину. Перед приготовлением следует удалить с мяса жир, с птицы – кожу
- больше рыбы, особенно морской
- десерты без жира, сливок и большого количества сахара
- больше продуктов, содержащих растворимую клетчатку: овсяные хлопья, яблоки, сливы, ягоды, бобы. Они снижают уровень холестерина в организме за счет его «связывания» и выделения

Оптимальные уровни липидов:

| | |
|-------------------------------|---------------|
| Общий холестерин (ХС) | < 5,0 ммоль/л |
| в-липопротеин (ХС ЛПНП) | < 3,0 ммоль/л |
| триглицериды (ЛПОНП) | < 1,7 ммоль/л |
| а-липопротеин («полезный ХС») | > 1,0 ммоль/л |

Если выявлены факторы риска
Профилактика направлена, в первую очередь,
на ведение здорового образа жизни:




- 1. Оптимальный режим труда и отдыха, профилактика стрессов.**
- 2. Увеличение физических нагрузок.**
- 3. Диетотерапия или медикаментозная коррекция.**
- 4. Отказ от курения.**
- 5. Коррекция уровня артериального давления.**
- 6. Коррекция уровня повышенной глюкозы крови.**

 8 (3842) 442270  ocmp42.ru

 zdorov_kuzbass  ocmp42

 ocmp@kuzdrav.ru

 Кузбасский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики

АТЕРОСКЛЕРОЗ -



НЕВИДИМЫЙ ВРАГ