



ЦЕНТР
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПАТОЛОГИИ



Сосудистые катастрофы,
как их избежать



Сосудистые катастрофы

Именно так врачи называют инфаркт миокарда и инсульт. Эти грозные недуги, ежегодно уносящие жизни тысяч и тысяч людей по всему земному шару, как и природные катаклизмы, внезапны и разрушительны.

Но если природные катастрофы – это «стихия», неуправляемая и непредсказуемая, то *сердечно-сосудистые бедствия – зачастую результат нашего неправильного образа жизни.*

Многие кардиологи уверены: предупредить инфаркт и инсульт можно, если пересмотреть некоторые свои привычки.

Наиболее опасные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Повышенный уровень холестерина в крови за счет увеличения «плохого» холестерина и снижения «хорошего». «Плохой» холестерин способствует формированию атеросклеротических бляшек, а «хороший», наоборот, задерживает рост атеросклеротических бляшек, тем самым снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Повышенное артериальное давление (АД).
3. Курение.
4. Употребление алкоголя в любых количествах.
5. Низкая двигательная активность.

Методы комплексной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Правильное питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Здоровое питание способствует коррекции нарушений липидного профиля в крови, снижению АД и веса. Лучше поддерживать уровень общего холестерина не выше 5 ммоль/л у здоровых людей и не выше 4,5 ммоль/л у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.



При выборе продуктов пользуйтесь нашими рекомендациями:

ВИДЫ ПРОДУКТОВ		РЕКОМЕНДУЮТСЯ	ПОТРЕБЛЯТЬ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ	ОГРАНИЧИТЬ / ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ПИТАНИЯ
	Зерновые	Хлеб цельнозерновой, из муки грубого помола, каши, макаронные изделия	Хлеб из муки тонкого помола, сладкие каши	Сдобный хлеб
	Супы	Овощные	Рыбные	На мясном бульоне
	Молочные	Молочные продукты и сыры сниженной жирности	Полужирные молочные продукты и жиры	Цельное молоко, сливки, жирные кисломолочные продукты и сыры

ВИДЫ ПРОДУКТОВ		РЕКОМЕНДУЮТСЯ	ПОТРЕБЛЯТЬ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ	ОГРАНИЧИТЬ / ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ПИТАНИЯ
	Яйца	Яичный белок	Яйца	Яичница на животных жирах
	Морепродукты	Морской гребешок, устрицы	Мидии, крабы, лангусты	Кальмары, креветки
	Рыба	Все виды, особенно морская	Запечённая, слабосоленая	Жареная на животных жирах, твердых маргаринах или на неизвестных жирах
	Мясо и птица	Курица, индейка без кожи, телятина, кролик	Говядина, баранина, печень	Жирное мясо, утка, гусь, жирные колбасы, паштеты

ВИДЫ ПРОДУКТОВ		РЕКОМЕНДУЮТСЯ	ПОТРЕБЛЯТЬ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ	ОГРАНИЧИТЬ / ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ПИТАНИЯ
	Жиры	Растительные жидкие масла: оливковое, льняное, соевое, подсолнечное	Мягкие растительно-жировые спреды, не содержащие транс-жиры	Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины
	Овощи и фрукты	Любые свежие, мороженные, паровые, отварные, бобовые	Картофель и другие овощи запечённые	Картофель и др. овощи, жареные на животных или неизвестных жирах
	Орехи	Миндаль, грецкие орехи	Арахис, фисташки, фундук	Кокосовые, соленые орехи
	Десерт	Сушённые фрукты, ягоды, фруктовое мороженое	Кондитерские изделия, выпечка, кремы, мороженое на растительных жирах	Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах

ВИДЫ ПРОДУКТОВ	РЕКОМЕНДУЮТСЯ	ПОТРЕБЛЯТЬ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ	ОГРАНИЧИТЬ / ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ПИТАНИЯ
	Приправы Перец, горчица, специи	Соусы несоленые	Майонез, сметанные соусы, соленые приправы
	Напитки Чай зелёный, чистая питьевая вода, не подслащенные соки, морсы, фреш-соки	Чай чёрный, кофе	Кофе или шоколадные напитки со сливками, газированные безалкогольные напитки

2. Для поддержания нормального уровня АД (не выше 140/90 мм рт.ст.):

- Контролируйте свое АД и при необходимости тщательно выполняйте врачебные рекомендации.
- Помните: чем меньше соли, тем лучше! Не досаливайте пищу, не добавляйте к пище более 6 граммов соли в сутки (неполная чайная ложка), причём соль лучше использовать йодированную. Для улучшения вкуса еды можно добавлять сок лимона, уксус, травы и пряности.

3. Если Вы употребляете алкоголь, курите, то перестаньте травить свой организм, потому что это продлит Вашу жизнь! Курение и алкоголь (в любом количестве) «вырывает» из жизни человека от 10 лет и больше. Отказ от вредных привычек в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу. Никотин и алкоголь, это токсические вещества, которые повреждают все клетки нашего организма, в первую очередь клетки головного мозга и половые клетки, повреждают стенки кровеносных сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются



артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту. При закупорке сосудов нижних конечностей развивается облитерирующий атеросклероз артерий нижних конечностей.

4. У Вас малоподвижный образ жизни? Гиподинамия увеличивает риск развития и отягощает множество болезней: атеросклероз, ожирение, гипертонию, сахарный диабет, остеопороз. Регулярные физические нагрузки помогают снизить вес, и это путь более рациональный, чем ограничения в питании. Физические тренировки – мощное оружие в борьбе со многими недугами, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть. Старайтесь больше двигаться, устраивайте регулярные пешие прогулки, реже пользуйтесь лифтом. Займитесь плаванием, танцами, чаще выходите с семьей на велосипедные и

лыжные прогулки. Помните – повседневная активность, это путь, который поможет Вам управлять Вашим здоровьем!

Придерживаясь наших рекомендаций, Вы сможете решить и проблему лишнего веса. Для того чтобы узнать, есть ли у Вас ожирение, возьмите обычную сантиметровую ленту и измерьте окружность талии, если значение больше 102 см для мужчин и более 88 см для женщин, то это свидетельствует об особом виде ожирения – абдоминальном. Абдоминальное ожирение - ещё один серьёзнейший признак, говорящий о высоком риске развития многих заболеваний сердца и сосудов, а также нарушений обмена веществ, например сахарного диабета.

Помните, новый, более активный и здоровый образ жизни и новые полезные привычки, не потребуют вложения многих материальных средств, но понадобится мобилизация силы воли и активных усилий. В результате, Вы улучшите прогноз и качество жизни, сохраните хорошее самочувствие и показатели здоровья, станете хорошим примером для подражания своим друзьям и близким!

Текст подготовлен по материалам сайта
«ГНИЦ профилактической медицины»
www.gnicpm.ru



АУ ХМАО – Югры
«Центр профессиональной патологии»
www.cprhmao.ru
г. Ханты-Мансийск, ул. Рознина, д. 73
тел./факс (3467) 362-555