

Ограничивайте употребление соли (соль делает внутреннюю поверхность сосудов более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина и формированию атеросклеротической бляшки).

Употребляйте меньше простых углеводов (сахаров) (избыток простых углеводов стимулирует выработку инсулина, который повышает аппетит и переводит сахара в жиры).

Ограничивайте употребление алкоголя.

2. Регулярно занимайтесь физической активностью. 30-45 минут аэробной (динамической) физической нагрузки умеренной и средней интенсивности минимум 5 дней в неделю снижает риск инфаркта и улучшает физическую форму. Ни в коем случае не начинайте занятия физкультурой сразу с больших нагрузок. Перед началом занятий посетите врача и убедитесь, что выбранная вами программа принесет вам только пользу.

3. Откажитесь от курения (курение многократно увеличивает риск прогрессирования атеросклероза, развития инфаркта и инсульта).

4. Регулярно контролируйте уровень сахара крови, если у Вас сахарный диабет.

5. Регулярно принимайте препараты для снижения липидов крови, если таковые назначены Вам доктором.



Книга в помощь! (эту книгу Вы можете взять в библиотеке)

Сергеева, Е.Г. Правильное питание при атеросклерозе /Е.Г. Сергеева.—СПб.: ДИЛЯ, 2001.— 192с.

Атеросклероз. Об этой коварной болезни знают в наше время даже молодые люди, и к сожалению, не только понаслышке. Но хотя это заболевание чрезвычайно серьезно, самочувствие можно значительно улучшить, просто изменив свой рацион. О том, как это можно сделать, читателям подробно расскажет автор этой книги.

Адрес библиотеки:

346720, г. Аксай, Ростовская область,
ул. Мира, д.9

Телефоны:

8-863-50-5-40-61

8-863-50-5-40-63



Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Аксайского района
«Межпоселенческая центральная
библиотека им. М.А.Шолохова»
МБУЗ ЦРБ Аксайского района



ПАМЯТКА для НАСЕЛЕНИЯ

Аксай, 2019

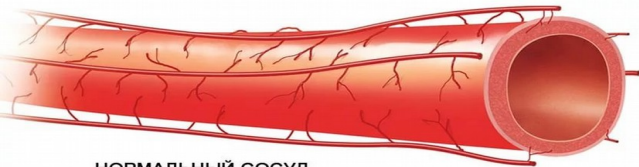
Составитель: библиограф Зима Е.Н.



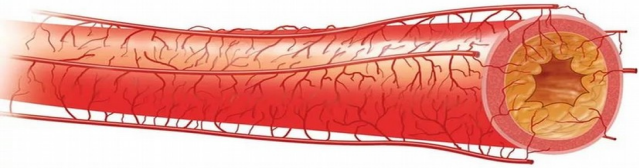
Основной причиной ишемической болезни сердца (стенокардии, инфаркта миокарда, внезапной сердечной смерти, аритмии, сердечной недостаточности) и цереброваскулярных заболеваний (транзиторных ишемических атак, ишемического инсульта) является атеросклероз.

Атеросклероз – это распространенное прогрессирующее заболевание, поражающее крупные и средние артерии в результате накопления в них холестерина, приводящее к нарушению кровообращения.

В развитии и прогрессировании атеросклероза играют роль факторы:



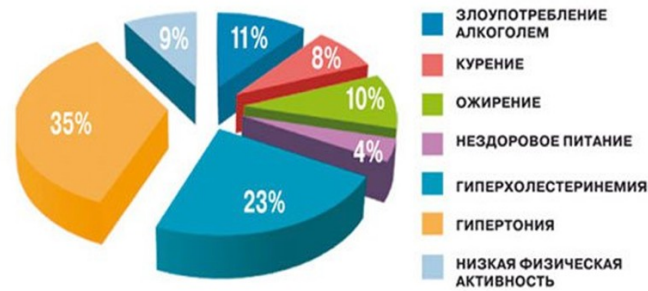
НОРМАЛЬНЫЙ СОСУД



АТЕРОСКЛЕРОЗ

1. Немодифицируемые (возраст, пол, отягощенная наследственность)
2. Модифицируемые (курение, гиподинамия, избыточный вес, артериальная гипертония, сахарный диабет 2 типа, дислипидемия).

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА



под левую лопатку, верхнюю часть живота. Боли возникают при увеличении физических нагрузок и проходят после их прекращения в течение 3-5 минут. В отличие от стенокардии при инфаркте миокарда боли держатся более 5 минут, не проходят при уменьшении физической нагрузки.

При поражении почечных сосудов наступает тяжелая артериальная гипертония.

Атеросклероз артерий головного мозга проявляется снижением работоспособности (особенно умственной), памяти, внимания, быстрой утомляемостью. Со временем появляется головокружение, бессонница. Осложнением атеросклероза мозговых артерий является **инсульт**. Атеросклероз артерий конечностей, чаще нижних, проявляется болями в икроножных мышцах при ходьбе («перемежающаяся хромота»), зябкостью и похолоданием конечностей.

ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ?

Сбалансируйте питание

Употребляйте достаточное количество омега-3 полиненасыщенных жирных кислот (они препятствуют образованию атеросклеротических бляшек и должны поступать с продуктами питания ежедневно), большое их количество содержится в скумбрии, сельди, лососе, тунце, форели, семенах льна, грецких орехах, сое.

Употребляйте не менее пяти порций овощей и фруктов в день, не считая картофеля: 2-3 порции фруктов и 3-5 порций овощей (1 порция – количество продукта размером с Ваш кулак: яблоко, банан или апельсин, долька дыни, 100 г ягод, 100 г вареных или консервированных фруктов, 60 г сухофруктов, 175 мл свежевыжатого сока); пищевые волокна, содержащиеся во фруктах и овощах, впитывают в себя холестерин и выводят его из организма в составе каловых масс.

Употребляйте достаточное количество продуктов, содержащих антиоксиданты: витамины А, С, Е (предупреждают отложения холестерина в стенке сосуда). Витамин А содержится в морской рыбе, рыбьем жире, яичном желтке, томатах, цитрусовых, моркови, абрикосах, тыкве. Витамин С содержится в свежих фруктах, овощах (брюссельской, красной и цветной капусте, зеленом горошке, красном перце), ягодах (шиповнике, черной смородине, облепихе, рябине). Витамин Е содержится в растительных маслах, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

Ограничивайте жирную пищу. Откажитесь от продуктов, содержащих много скрытых жиров: колбасы, сосиски, паштеты, птица с кожей, творожная масса, сыры. Покупайте молоко и сыр с пониженным содержанием жира, постное мясо. При приготовлении блюд пользуйтесь духовкой, пароваркой, грилем.