

«Ржавчина» на сосудах. Атеросклероз

Больше двигайтесь. Ходьба очень полезна для развития обходных сосудов. Лечебная ходьба - это самый эффективный метод уменьшения проявлений облитерирующего атеросклероза нижних конечностей и предотвращения критической ишемии.

Сосуды- не водопроводные трубы.



Убрать холестериновые бляшки, которые уже сформировались, и прочистить закупоренный сосуд с помощью волшебного средства или «нанонитей», к сожалению, невозможно. Чтобы избежать осложнений болезни, нужно регулярно проходить диспансеризацию, вести здоровый образ жизни и выполнять рекомендации врачей.

Пройти бесплатное комплексное компьютеризированное обследование состояния своего здоровья можно в Центрах здоровья области

ДЛЯ ГРАЖДАН СТАРШЕ 18 ЛЕТ:

г. Белгород, Народный бульвар, 17
☎ 8 (4722) 27-26-25

г. Строитель, Яковлевская ЦРБ, ул. Ленина, 26
☎ 8 (47244) 5-47-37

г. Губкин, ул. Чайковского, 22
☎ 8 (47241) 3-91-16
☎ 8 (47241) 3-91-13

г. Старый Оскол, юго-западный промрайон, площадка
Машиностроительная, 12
☎ 8 (47254) 7-10-55

г. Бирюч, ул. Тургенева, 1
☎ 8 (47247) 3-11-42

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ:

Областной наркологический диспансер:
☎ +7(4722) 24-75-75

Областной противотуберкулезный диспансер:
☎ +7(4722) 24-75-75

www.takzdorovo.ru



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»:

📍 308033, Белгород, ул. Губкина, д.15в.;

🌐 ocmp.belzdrav.ru

👥 Здоровый Белгород (https://vk.com/ocmp_belzdrav)

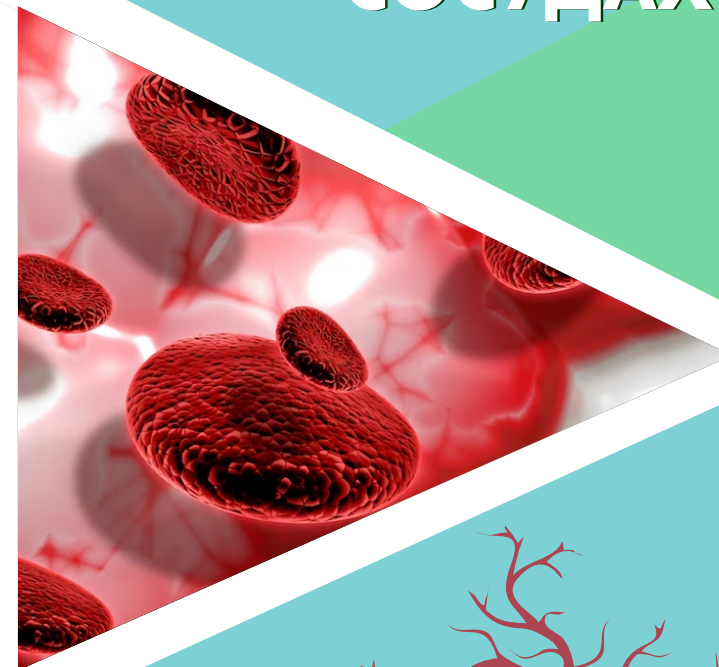
👤 Здоровый Белгород (<https://ok.ru/group/61387132698846>)

☎ 8 (4722) 52-90-13 ☎ ocmp@zdrav31.ru



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

«РЖАВЧИНА» НА СОСУДАХ



**СЛЕДИ
ЗА СВОИМ
ЗДОРОВЬЕМ**

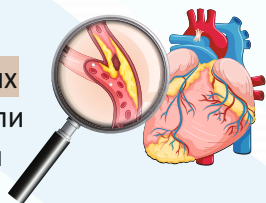
«Ржавчина» на сосудах. Атеросклероз



Атеросклероз- заболевание артерий по всему организму, вызванное отложением холестерина на внутренней оболочке сосудов, которое приводит к частичной или полной его закупорке.

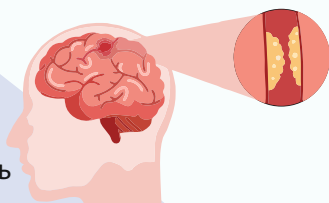
Симптомы:

При поражении коронарных артерий- периодические или постоянные боли в области сердца.



При поражении сосудов головного мозга- головная боль, слабость, шум в ушах, головокружение, снижение памяти и внимания. 40 % пожилых людей по статистике имеют холестериновые бляшки. Но жалобы начинаются, когда диаметр сонной артерии сужается до 50 %.

До поры до времени организм компенсирует такое состояние повышенным артериальным давлением,



При поражении сосудов нижних конечностей- похолодание, онемение, боли, судороги.

При поражении почечных и кишечных сосудов – повышение цифр артериального давления, снижение функциональности органов.

При полной закупорки сосудов происходят инсульт, инфаркт, гангрена конечностей или органов.



Профилактика

Поддерживайте уровень «хорошего» холестерина за счет омега-3 полиненасыщенных жирных кислот.

Суточная потребность- не менее 2 гр.

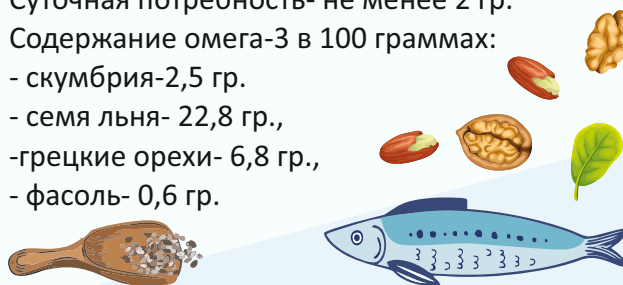
Содержание омега-3 в 100 граммах:

- скумбрия- 2,5 гр.

- семя льна- 22,8 гр.,

- грецкие орехи- 6,8 гр.,

- фасоль- 0,6 гр.



Употребляйте не меньше 500 граммов фруктов и овощей (не считая картофеля).

Пищевые волокна, содержащиеся в них, «уносят» плохой холестерин.

Чем меньше пищевых волокон в рационе, тем больше «плохого» холестерина

всасывается в кровь.

Суточная потребность: от 25 до 30 гр.

Количество пищевых волокон в 100 гр продукта.

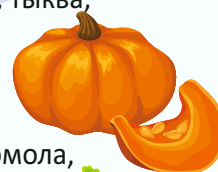
Очень большое (2,5 гр. и более):

Отруби, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, урюк, изюм.



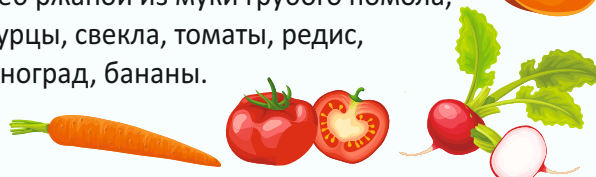
Большое (от 1 до 2 гр.):

Крупа гречневая, перловая, ячневая, горох, капуста белокочанная, морковь, тыква, апельсины, грибы.



Умеренное (от 0,6,- до 0,9 гр):

хлеб ржаной из муки грубого помола, огурцы, свекла, томаты, редис, виноград, бананы.



Ограничьте употребление соли и сахара.
Суточная потребность в натрии -5 гр.,
допустимое количество сахара- 25 гр.



Употребляйте достаточное количество продуктов, содержащих антиоксиданты.

Самые важные из них:

Витамин А- морская рыба, яичный желток, томаты, цитрусовые, шпинат.

Витамин С- свежие фрукты, красный перец, шиповник, цветная капуста, зеленый горошек.

Витамин Е- растительное масло, печень животных, злаковые, бобовые, подсолнечник, миндаль.

Селен- тунец, сардины, печень, яйца, нежирная говядина, молоко.



Откажитесь от продуктов, которые имеют много скрытых животных жиров:
колбасы, сосиски, паштеты.

Откажитесь от курения,
сократите употребление
спиртных напитков.

