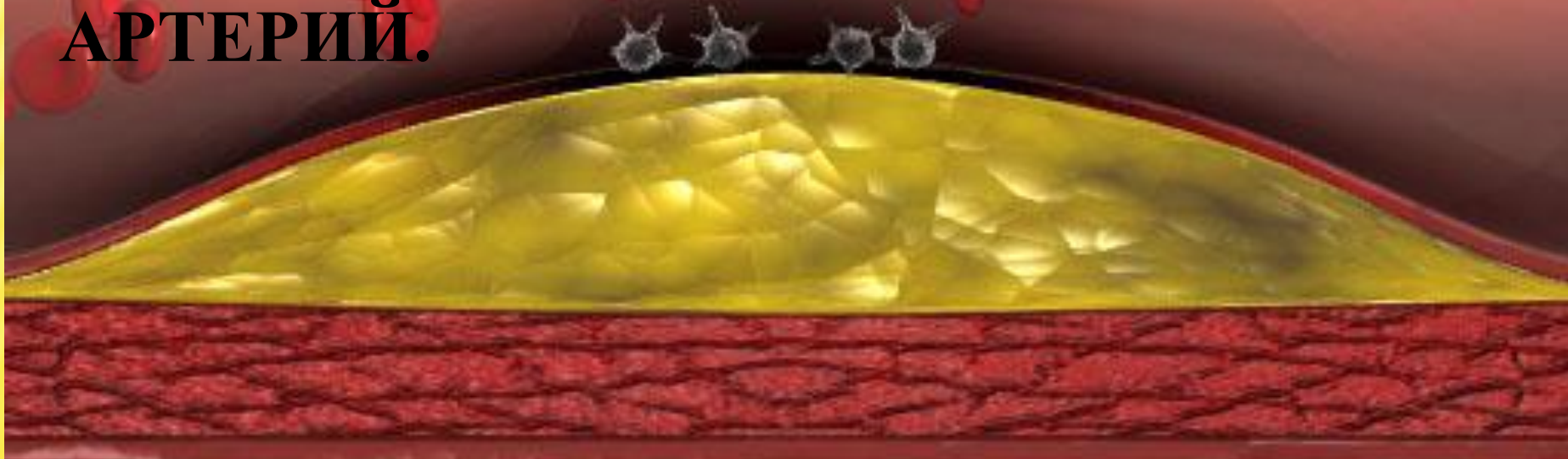


АТЕРОСКЛЕР ОЗ БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

**Шидьюсова
Анастасия
243 группа**

АТЕРОСКЛЕРОЗ – ЭТО ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ АРТЕРИЙ, СОПРОВОЖДАЮЩЕЕСЯ ФОРМИРОВАНИЕМ ОДИНОЧНЫХ И МНОЖЕСТВЕННЫХ ЛИПИДНЫХ, ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ ХОЛЕСТЕРИНОВЫХ, ОТЛОЖЕНИЙ ИЛИ БЛЯШЕК ВО ВНУТРЕННЕЙ ОБОЛОЧКЕ АРТЕРИЙ.



Атеросклероз, а точнее повышение холестерина крови, является одним из главных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

... это «РЖАВЧИНА ЖИЗНИ»

ТЕРМИН «АТЕРОСКЛЕРОЗ»

Происходит от двух латинских слов: **athere** - что означает кашлица, и **sclerosis** - твердый, плотный, что отражает стадии развития атеросклеротической бляшки. Атеросклероз имеет место у всех людей.

Первые признаки атеросклероза обнаруживаются в пятилетнем возрасте.
«Атеросклероз - естественный процесс старения» А. Давыдовский

ПРИЧИНЫ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Причинами развития атеросклероза являются высокое давление, курение, сахарный диабет, высокий уровень холестерина.

Но основная причина атеросклероза лежит в нарушении обмена холестерина.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Пол. Мужчины более подвержены развитию атеросклероза, чем женщины. Первые признаки данной патологии могут проявляться уже с 45 лет а то и раньше, у женщин – с 55 лет. Возможно, это связано с более активным участием в обмене холестерина эстрогенов и липопротеидов низкой и очень низкой плотности.



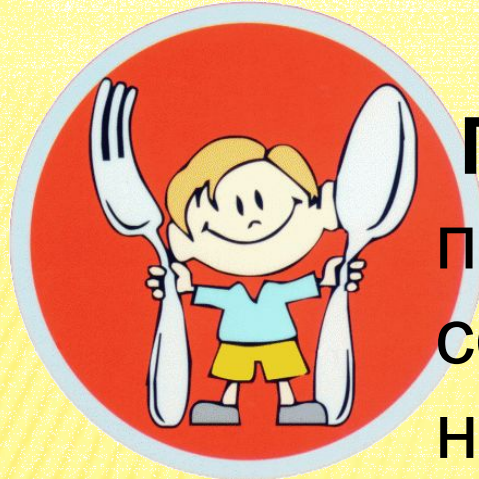
Возраст. Это естественный фактор риска. С возрастом атеросклеротические проявления усугубляются.

Наследственность. Это одна из причин появления атеросклероза. Атеросклероз – многопричинное заболевание. Поэтому уровень гормонального фона, наследственное нарушение липидного профиля плазмы, активность иммунной системы играют важные роли в ускорении или замедлении развития атеросклероза.



Вредные привычки. *Курение* – это яд для организма. Данная привычка является еще одной причиной развития атеросклероза. Что же касается *алкоголя*, то здесь имеется интересная зависимость: употребление небольших доз алкоголя ежедневно – являются прекрасной профилактикой атеросклероза. Правда, такая же доза способствует и развитию цирроза печени. К тому же, большие дозы алкоголя ускоряют развитие атеросклероза.

Лишний вес. Этот фактор очень негативно влияет на атеросклероз. Лишний вес может привести к сахарному диабету, а эта патология является очень злокачественной для развития атеросклероза.



Питание. От того, насколько полезна наша пища, насколько содержится в ней необходимых нам химических соединений, будет зависеть наше дальнейшее здоровье. Мало кто знает, что ни одна диета, кроме лечебных, не одобрена всемирным советом гигиены питания. Питаться нужно рационально и адекватно своим потребностям и энергетическим затратам.



kykoff@gmail.com

vk.com/club18750183



Диетология

Нутрицевтика

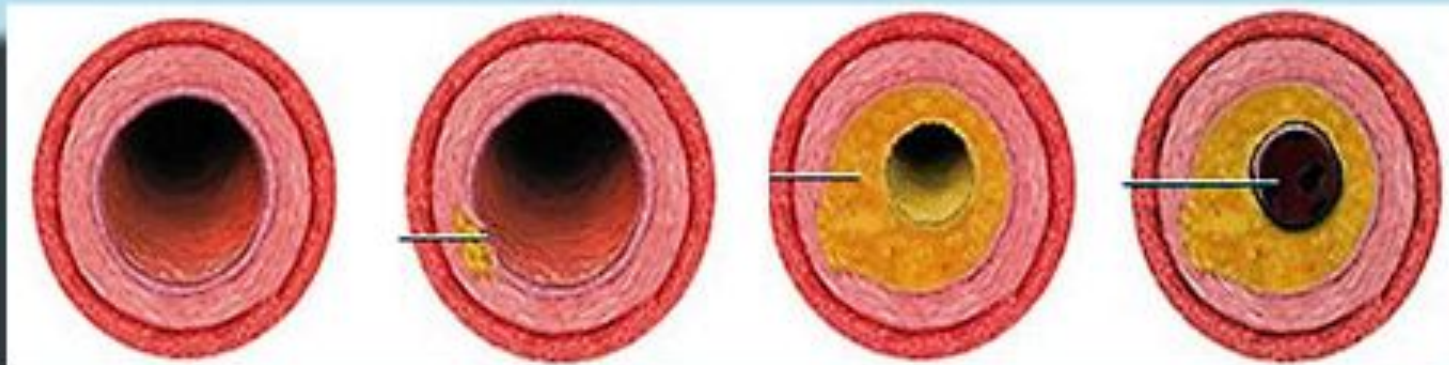


СИМПТОМЫ АТЕРОСКЛЕРОЗА

- ❖ часто холодные конечности синюшно-белого цвета;
- ❖ частые проблемы с сердцем;
- ❖ снижение памяти;
- ❖ нарушение кровоснабжения;
- ❖ плохую концентрацию внимания;
- ❖ больной становится раздражительным и чувствует себя уставшим.
- ❖ Более остальных людей атеросклерозу подвержены люди с высоким кровяным давлением, а также со слабыми почками и страдающие диабетом.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКОЙ БЛЯШКИ

Упрощенно атеросклероз начинается с наслоений холестерина на стенках кровеносного сосуда с образованием атеросклеротической бляшки. Это приводит к сужению (стенозу) сосуда, уменьшая кровоток через него. На следующей стадии развития атеросклероза атеросклеротические бляшки дестабилизируются с нарушением поверхности и формированием некротических зон. Именно эти зоны притягивают к себе кровяные пластинки – тромбоциты, в результате чего образуется кровяной сгусток (тромб).



Формирование тромба в сосуде, где:

1 - нормальный вид поперечного среза сосуда;

2 - начало формирования бляшки;

3 - циркулярное депонирование жиров в сосудистой стенке;

4 - полное (или частичное) прекращение кровотока в сосуде, вызванное его тромбозом.

Наиболее типичным сегодня медики считают атеросклероз:
аорты, вызывающий грудную жабу;
почек; конечностей; коронарных артерий
(ишемическая болезнь сердца);
экстракраниальных сосудов, в основном
сонной артерии, приводящий к
цереброваскулярным заболеваниям и
инсультам головного мозга.

КАК ЛЕЧИТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗ?

- ✓ Отказ от курения
- ✓ Физическая активность
- ✓ Нормализация веса тела
- ✓ Поддержка нормального артериального давления
- ✓ Изменение характера питания

ШАГ 1

Снижаем уровень холестерина и «плохих» липопротеидов :

- исключаем острую, жирную, копченую, консервированную пищу и полуфабрикаты;
- варим или тушим пищу, а не жарим
- Потребляем жиры только растительного происхождения
- Исключаем изделия из муки высших сортов

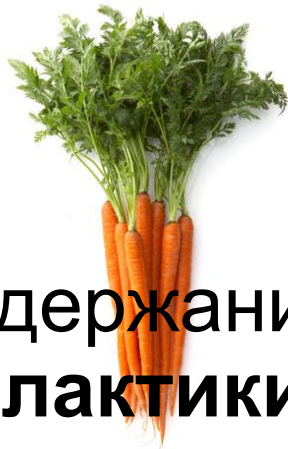
ШАГ 2

Повышаем уровень «хороших»
липопротеидов:

- Больше морепродуктов
- Систематически занимаемся
физкультурой

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

- Лучше не употреблять алкоголь вообще!
- При употреблении алкогольных напитков отдавать предпочтение белым и красным винам слабой и средней крепости, , но не более 1-го бокала.
- Альтернатива алкоголю – хлебный квас, содержащий от 0,5 до 2,5% алкоголя.



Для поддержания организма и профилактики

атеросклероза следует есть продукты с пониженным содержанием соли и холестерина. Употреблять в пищу злаки, овощи, например: морковь, баклажаны, лук порей, чеснок, вареную рыбу, йогурты, подсолнечное масло и любые фрукты.



В большом количестве употребляйте ягоды и растения желтовато-рыжих цветов – например, боярышник, рябину, землянику, калину, пижму и т.



д.



**Спасибо за внимание))
Будьте здоровы!**