Предупредим атеросклероз.

**Атеросклероз**- это процесс, протекающий в стенках крупных и средних артерий, в венах он не развивается. При этом процессе происходит избыточное отложение липидов (жиров) в толще стенки артерий. На первом этапе образуются пятна, затем возвышения, а конечным итогом атеросклероза является образование атеросклеротической бляшки, которая приводит к сужению просвета артерии и, как следствие, органы недополучают кислород. Первыми на такое кислородное голодание реагируют те органы, для которых отсутствие кислорода, даже в течение нескольких секунд, приводит к нарушению их работы: сердце, головной мозг. Атеросклероз начинает развиваться еще с молодого возраста, и каждому из нас природой предначертана своя скорость развития этого процесса.

На образование атеросклеротической бляшки влияют два основных фактора: нарушение целостности внутренней оболочки сосуда и липидные компоненты, которые в ней откладываются. Второй фактор невозможен без развития первого. Все потому, что в нетронутой стенке сосуда просто не могут происходить процессы, которые могут привести к атеросклерозу, а вот когда эта самая стенка повреждена, она становится плацдармом для патогенных веществ (холестерина). Холестерин вреден только в высокой концентрации. Насыщенные жирные кислоты и холестерин, смешиваясь, остаются на стенках сосудов и охотно там существуют. Именно из-за этих «жителей» в сосудах начинают образовываться атеросклеротические узлы. А вот лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты и другие липиды вместе с белками крови образуют липопротеиды высокой плотности, которые в свою очередь не дают образовываться атеросклеротическим бляшкам.

**Профилактика атеросклероза:** возраст – один из самых главных факторов развития атеросклероза. Чем старше мы становимся, тем слабее становятся сосуды, а значит, растет риск образования в них атеросклеротических бляшек.

Пол влияет на развитие атеросклероза. И что удивительно, мужчины до 50 лет предрасположены к атеросклерозу в 4 раза больше, чем женщины. А все потому, что женский организм защищен эстрогенами. После наступления менопаузы у женщин резко падает уровень эстрогенов в крови, поэтому гормональная терапия в данном случае не только поможет уменьшить проявление климакса, но и защитить ваш организм от развития атеросклероза.

Что касается факторов, на которые мы можем и должны влиять, то тут первом месте стоит ожирение. Липиды – враги наших сосудов - появляются в организме вместе с едой. Лишний вес нам говорит о нарушениях питания, чревоугодии и отсутствии физических нагрузок.

Профилактика атеросклероза. Начинается с изменения режима и содержания питания. Необходимо снизить калорийность блюд. Если вы потребляете жиры и не можете без них жить, животные жиры нужно заменить на растительные. В растительной пище содержится большое количество полиненасыщенных жирных кислот, которые, как вы уже знаете, препятствуют образованию атеросклеротических бляшек. Употреблять больше вареной пищи и блюд, приготовленных на пару, вместо жареной пищи.

Курение – какая, казалось бы, связь? Ведь холестерина в сигаретах нет! Но смолы и никотин, содержащиеся в них, способствуют разрушению внутренней оболочки сосудов, что приводит к их повреждению. А это, как известно, как раз и приводит к образованию атеросклероза.

Движение – это жизнь! Ведь недаром так говорят. Если вы двигаетесь мало, то ваш метаболизм замедляется, энергии вы тратите мало, а это создаёт условия для откладывания жирных кислот и холестерина в организме. Если нет времени на занятия спортом в тренажерном зале, ходите пешком до метро, откажитесь от лифта и ходите по лестнице, плавайте, занимайтесь гимнастикой дома. Все это неотъемлемая часть профилактики атеросклероза.

Одним и разрушающих стенки сосудов факторов является этанол, содержащийся в алкоголе. Он разрушает стенки сосудов и изменяет липидный обмен, что ведет к росту уровня холестерина в крови.

Итак, профилактика атеросклероза включает в себя переход на здоровое питание, борьбу с лишними килограммами, отказ от алкоголя и курения, включение физических нагрузок и забота о своем организме. Если атеросклероз уже возник, стоит принимать препараты, снижающие уровень холестерина в крови.

**Наполнить свою жизнь радостью от ощущения здоровья – потрясающее чувство!**

**Берегите себя, ведите здоровый образ жизни!**

Зав. терапевтическим отделением №1

Поликлиники №2 М.В.Дорош