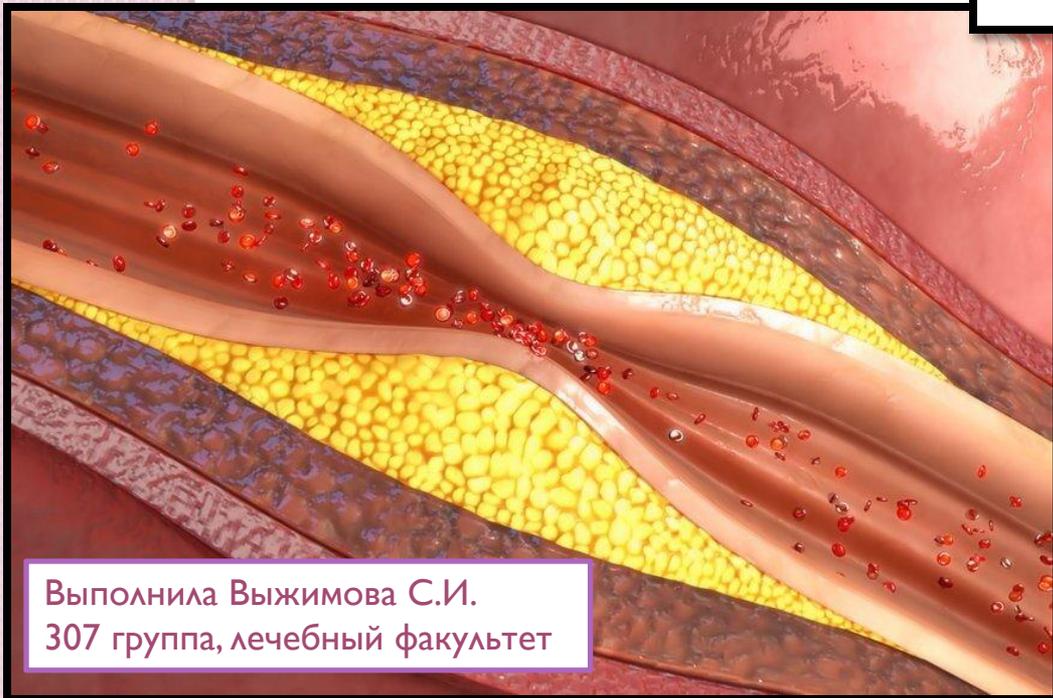
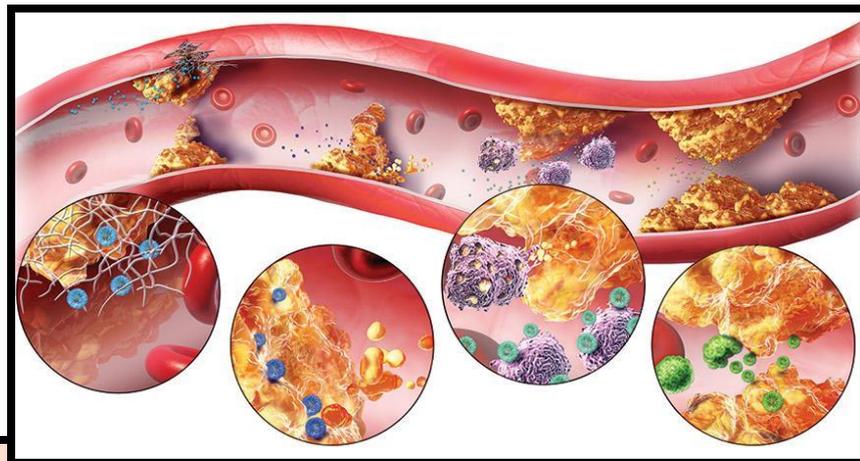
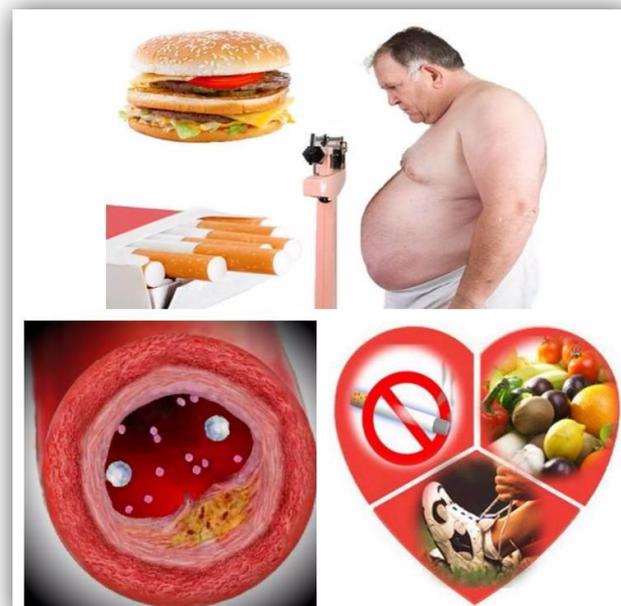


# Профилактика атеросклероза

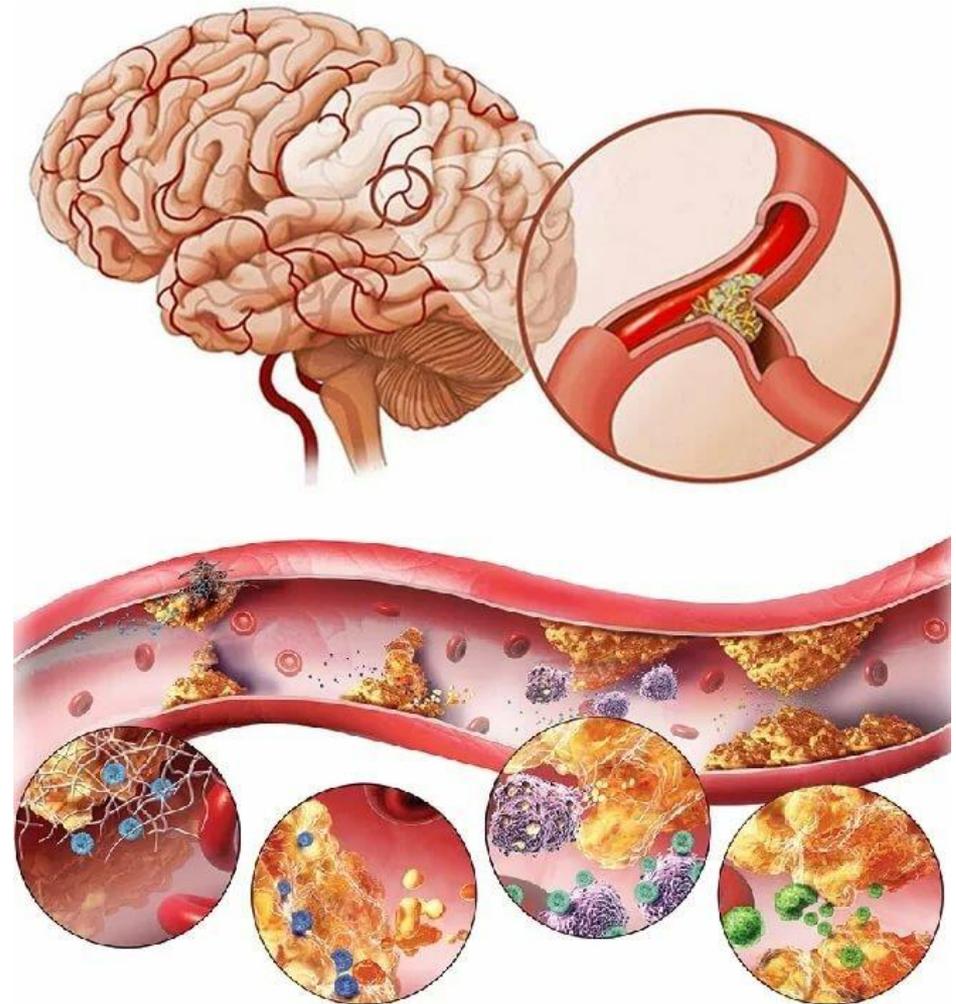


Выполнила Выжимова С.И.  
307 группа, лечебный факультет



# Атеросклероз кровеносных сосудов –

серьезное заболевание, возникающее при образовании холестериновых бляшек на сосудистых стенках. Патологический процесс поражает разные части тела, нарушает кровообращение во всем организме, приводит к инсульту. Поэтому так важно соблюдать меры профилактики атеросклероза.



## Сбалансированное питание

Здоровое питание – лучшая мера предотвращения атеросклероза сосудов. В рационе пациента не должно быть пищи, содержащей большое количество вредных жиров. Исключить из меню рекомендуется следующее:

Жареные блюда. Жирное мясо. Молочные продукты с высокой степенью жирности. Копчености. Выпечка. Сладости. Консервы. Фаст-фуд. Из напитков запрещается употреблять кофе, крепкий чай, сладкую газированную воду. Рацион больного обогащают пищей растительного происхождения: овощами, фруктами, зеленью, орехами. Разрешается кушать нежирное мясо, рыбу, молочку с низким процентом жирности. Рекомендуется пить зеленый чай, отвары трав, натуральные соки.



## Избавление от вредных привычек

Курение и злоупотребление спиртными напитками неизбежно влечет за собой патологические изменения в структуре сосудистых тканей. Поэтому для предупреждения развития атеросклероза требуется отказаться от них. В сигаретах и алкогольной продукции содержится множество вредных веществ, разрушающих сосуды, снижающих их эластичность.



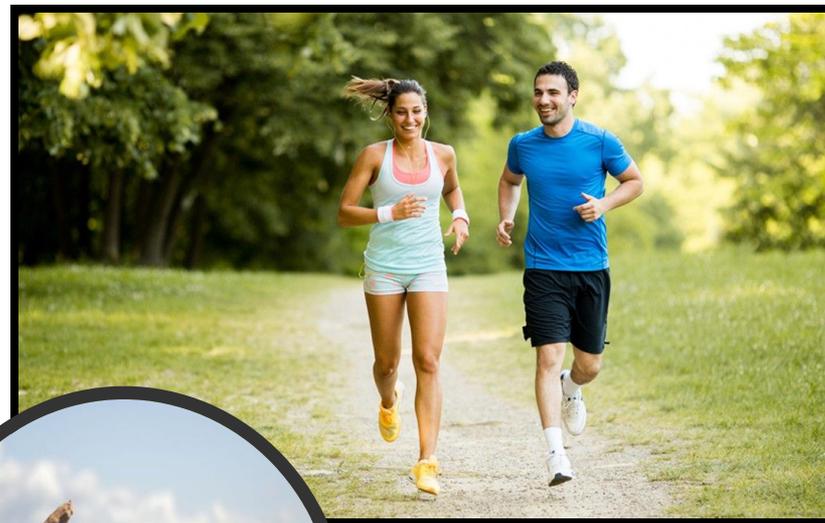
# ЛФК

Целями лечебной физической культуры при профилактике атеросклеротической болезни являются следующие: Нормализация метаболизма веществ. Улучшение деятельности эндокринных органов. Стабилизация кровообращения в организме. Повышение функциональности сосудов и сердце. Укрепление сосудистых стенок. Для предупреждения атеросклероза подходит большинство физических упражнений. Но предпочтение отдается аэробным занятиям. Для каждого пациента комплекс ЛФК разрабатывается в индивидуальном порядке. В состав физкультуры обязательно входят три части: разминка, основное занятие и заминка.



# Занятия спортом

Малоподвижный образ жизни повышает в разы риск развития атеросклероза и множества других заболеваний организма. Даже при правильном питании, но отсутствии физических нагрузок вероятность образования бляшек высока. Поэтому для профилактики атеросклероза требуется активно двигаться. В идеале следует заниматься каким-либо видом спорта, к примеру, плаванием, бегом. Если нет времени на полноценные занятия, то следует ежедневно выполнять гимнастику. При сидячей работе ее советуют делать несколько раз в день. Также рекомендуется совершать пешие прогулки.



## Вторичная профилактика

Вторичная профилактика атеросклероза сосудов предназначена для людей, которые уже имеют повышенную концентрацию жиров в крови и симптомы данного заболевания. Ее цель – подавить прогрессирование патологического процесса. Для вторичной профилактики применяют все те же меры, что и для первичной, только добавляют прием определенных медикаментов. Основу предупреждения болезни составляют препараты, нормализующие уровень холестерина в крови и укрепляющие сосудистые стенки.

