

Школа здоровья для
пациентов с
атеросклерозом

атеросклероз

Что такое атеросклероз?

- Атеросклероз — это хроническое заболевание артерий, возникающее вследствие нарушения обмена липидов и сопровождающееся отложением холестерина во внутренней оболочке сосудов.
- Впоследствии данной «засоряемости», стенки сосудов утолщаются, а просвет уменьшается, теряется их эластичность, в результате чего происходят закупорки.
- Из-за деформации сосудов, идет нагрузка на сердце, т.к. ему нужно больше усилий для качания крови.

Немного о болезни

- Атеросклеротическое поражение сосудов относят к системным заболеваниям, характеризующимся хроническим течением.
- Чаще всего подвержены патологическому изменению сосуды сердца, головного мозга, почек и нижних конечностей.
- Механизм развития атеросклероза сосудов заключается в формировании на артерий холестериновых бляшек.
- Их рост может приводить к перекрытию просвета кровеносных путей, вызывая гипоксические изменения различных органов.

Облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей вызывает потерю чувствительности ног, сопровождающую перемежающейся хромоте.

Его патологии свидетельствует о тяжелой степени повреждения сосудистой стенки.



Чаще данная патология возникает у людей, в жизни которых присутствуют следующие факторы риска:

- Вредные привычки (злоупотребление алкоголем и табаком)
- Артериальная гипертензия
- Сниженная физическая активность
- Повышение уровня сахара в крови
- Ожирение
- Инфаркт, инсульт (перенесенные ранее)
- Повышение общего холестерина в крови

Какие направления включает профилактика атеросклероза

Выделяют меры первичной , вторичной и третичной профилактики атеросклероза сосудов.

Первая подразумевает меры, способные предотвратить развитие заболевания для каждого конкретного случая.

При этом следует добиться полного отказа от вредных привычек, вести здоровый образ жизни.

- При вторичной профилактике проводится комплекс мероприятий, направленных на предупреждение дальнейшего прогрессирования атеросклероза, а также развития осложнений.
- Они осуществляются под контролем врача и корректируются при необходимости.
- Следует помнить, что профилактика атеросклероза сосудов – длительный процесс.
- Нельзя добиться результата односторонним курсовым воздействием или прерванной терапией.
- Системный подход к предупреждающим мерам является основным в лечении атеросклеротического поражения.

Первичная профилактика

Первичная профилактика развития атеросклероза сосудов должна включать уменьшение или устранение выявленных у больного факторов риска.

Она имеет такие направления:

рациональное и сбалансированное питание
нормализация и поддержание оптимальной массы тела
здоровый образ жизни
умеренная физическая активность

Ориентация на эти критерии помогает поддерживать в тонусе сердце и сосуды, бороться с развитием заболевания.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- дробность (4- 5 раз/день)
- высокое качество продуктов питания
- 5-7 овощей-фруктов
- ограничение употребления соли
- употребление пищи малыми порциями (до 300 г за раз)
- достаточный питьевой режим (до 1,5 л жидкости в день)

К разрешенным продуктам относят следующие:



- овощи и фрукты (350-400 г/сутки);
- нежирные сорта мяса (индюшатина, крольчатина, курятина);
- любая рыба – не реже 2 раз в неделю
- каши, содержащие клетчатку (отруби, овсянка, гречка, перловка, пшено)
- орехи (арахис, грецкий орех);
- морская капуста (при отсутствии у больного поражения щитовидной железы)
- напитки с цикорием.

Что убрать из рациона?

- яйца
- жиры животного происхождения
- рафинированный сахар
- сдобная выпечка
- сгущенное молоко
- копчености и маринады
- фаст-фуд и полуфабрикаты (колбаса, сосиски, сардельки)
- твердые сорта сыра;
- майонез с высоким процентом жирности.

Физические нагрузки

- Суть профилактики атеросклероза заключается в умеренных и дозированных физических нагрузках каждый день.
- При этом их длительность может и не превышать часа.
- Они могут включать : пешие прогулки, утреннюю зарядку, йогу, плавание или танцы.

Техника скандинавской ходьбы

При ходьбе держите спину прямой.
При движении не забывайте про повороты корпусом.
Норвежская ходьба укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела, улучшается кровообращение и общее состояние.

Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад - разжимайте ладонь

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой



Во время ходьбы отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги





ЛФК как метод профилактики атеросклероза

Соблюдение принципов правильного питания и физических нагрузок позволяет добиться нормализации уровня общего холестерина в крови

Это снижает риск развития атеросклероза сосудов.





ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

При установленном диагнозе профилактика атеросклероза сводится к предотвращению прогрессирования заболевания и развитию осложнений в пожилом возрасте.

Она включает следующие мероприятия:

Контроль цифр артериального давления

Контроль уровней общего холестерина и глюкозы крови

Прием назначенных врачом медикаментозных препаратов.

Обязательным условием является посещение врача каждые полгода.

Оно необходимо для наблюдения за динамикой атеросклероза сосудов, добавления новых лекарственных препаратов или их отмены.

При развитии осложнений (инфаркт, инсульт, разрыв артерии) может потребоваться оказание помощи на третичном уровне.

Народные средства для борьбы с атеросклерозом

- На ранних этапах развития атеросклероза сосудов возможно применение методов народной медицины.
- Она является доступным и эффективным средством борьбы с повышенным холестерином.
- **Но стоит обратиться к врачу перед началом такой терапии.**

При атеросклеротическом поражении сосудов можно делать сборы из следующих растений:

Мать-и-мачеха

Боярышник

Мята

Шиповник

Чабрец

Земляника

Лопух

Одуванчик

Тысячелистник

Пастушья сумка.

Как приготовить сборы

- 2-3 чайные ложки смеси необходимо залить 500 г кипятка или держать на водяной бане на протяжении 15 минут.
- Затем емкость с жидкостью поставить в теплое место для остывания.
- За сутки нужно выпить полстакана приготовленного настоя после еды.
- Можно разделить необходимую дозу на несколько приемов.

Третичная профилактика атеросклероза

- Медицинская реабилитация
- Трудовая реабилитация
- Социальная и психологическая
реабилитация

МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

- Госпитализация
- Постоянный прием лекарств
- Посещение ангиохирурга, невролога, кардиолога
- Санаторно-курортное лечение

Трудовая реабилитация

- Соблюдение режима сна и отдыха
- Рекомендуемое время для отхода ко сну **22:30**, сон **10** часов
- Смена работы

Социальная и психологическая реабилитация

- Помощь психолога
- Общение с другими пациентами, страдающими атеросклерозом
- Посещение школы для пациентов с атеросклерозом

Будьте здоровы!!!

*Берегите себя
и своих
близких!!!*

