



*С*осудистые катастрофы,  
как их избежать



# Сосудистые катастрофы

Именно так врачи называют инфаркт миокарда и инсульт. Эти грозные недуги, ежегодно уносящие жизни тысяч и тысяч людей по всему земному шару, как и природные катаклизмы, внезапны и разрушительны.

Но если природные катастрофы – это «стихия», неуправляемая и непредсказуемая, то *сердечно-сосудистые бедствия – зачастую результат нашего неправильного образа жизни.*

Многие кардиологи уверены: предупредить инфаркт и инсульт можно, если пересмотреть некоторые свои привычки.

## Наиболее опасные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Повышенный уровень холестерина в крови за счет увеличения «плохого» холестерина и снижения «хорошего». «Плохой» холестерин способствует формированию атеросклеротических бляшек, а «хороший», наоборот, задерживает рост атеросклеротических бляшек, тем самым снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Повышенное артериальное давление (АД).
3. Курение.
4. Употребление алкоголя в любых количествах.
5. Низкая двигательная активность.



## Методы комплексной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний:

**1. Правильное питание** – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Здоровое питание способствует коррекции нарушений липидного профиля в крови, снижению АД и веса. Лучше поддерживать уровень общего холестерина не выше 5 ммоль/л у здоровых людей и не выше 4,5 ммоль/л у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.



При выборе продуктов пользуйтесь нашими рекомендациями:

<b>ВИДЫ ПРОДУКТОВ</b>		<b>РЕКОМЕНДУЮТСЯ</b>
	<b>Зерновые</b>	Хлеб цельнозерновой, из муки грубого помола, каши, макаронные изделия
	<b>Супы</b>	Овощные
	<b>Молочные</b>	Молочные продукты и сыры сниженной жирности

<b>ПОТРЕБЛЯТЬ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ</b>	<b>ОГРАНИЧИТЬ / ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ПИТАНИЯ</b>
Хлеб из муки тонкого помола, сладкие каши	Сдобный хлеб
Рыбные	На мясном бульоне
Полужирные молочные продукты и жиры	Цельное молоко, сливки, жирные кисло-молочные продукты и сыры

**ВИДЫ  
ПРОДУКТОВ**

**РЕКОМЕНДУЮТСЯ**



**Яйца**

Яичный белок



**Морепродукты**

Морской гребешок,  
устрицы



**Рыба**

Все виды, особенно  
морская



**Мясо и птица**

Курица, индейка без  
кожи, телятина, кролик



<b>ПОТРЕБЛЯТЬ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ</b>	<b>ОГРАНИЧИТЬ / ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ПИТАНИЯ</b>
Яйца	Яичница на животных жирах
Мидии, крабы, лангусты	Кальмары, креветки
Запечённая, слабосоленая	Жареная на животных жирах, твердых маргаринах или на неизвестных жирах
Говядина, баранина, печень	Жирное мясо, утка, гусь, жирные колбасы, паштеты

**ВИДЫ  
ПРОДУКТОВ**

**РЕКОМЕНДУЮТСЯ**



**Жиры**

Растительные жидкие масла: оливковое, льняное, соевое, подсолнечное



**Овощи и фрукты**

Любые свежие, мороженные, паровые, отварные, бобовые



**Орехи**

Миндаль, грецкие орехи



**Десерт**

Сушённые фрукты, ягоды, фруктовое мороженое

<b>ПОТРЕБЛЯТЬ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ</b>	<b>ОГРАНИЧИТЬ / ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ПИТАНИЯ</b>
Мягкие растительно-жировые спреды, не содержащие транс-жиры	Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины
Картофель и другие овощи запечённые	Картофель и др. овощи, жареные на животных или неизвестных жирах
Арахис, фисташки, фундук	Кокосовые, соленые орехи
Кондитерские изделия, выпечка, кремы, мороженое на растительных жирах	Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах

ВИДЫ ПРОДУКТОВ	РЕКОМЕНДУЮТСЯ
	<p><b>Приправы</b></p> <p>Перец, горчица, специи</p>
	<p><b>Напитки</b></p> <p>Чай зелёный, чистая питьевая вода, не подслащенные соки, морсы, фреш-соки</p>

**2. Для поддержания нормального уровня АД (не выше 140/90 мм рт.ст.):**

- Контролируйте свое АД и при необходимости тщательно выполняйте врачебные рекомендации.
- Помните: чем меньше соли, тем лучше! Не досаливайте пищу, не добавляйте к пище более 6 граммов соли в сутки (неполная чайная ложка), причём соль лучше использовать йодированную. Для улучшения вкуса еды можно добавлять сок лимона, уксус, травы и пряности.

ПОТРЕБЛЯТЬ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ	ОГРАНИЧИТЬ / ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ПИТАНИЯ
Соусы несоленые	Майонез, сметанные соусы, соленые приправы
Чай чёрный, кофе	Кофе или шоколадные напитки со сливками, газированные безалкогольные напитки

**3.** Если Вы употребляете алкоголь, курите, то перестаньте травить свой организм, потому что это продлит Вашу жизнь! Курение и алкоголь (в любом количестве) «вырывает» из жизни человека от 10 лет и больше. Отказ от вредных привычек в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу. Никотин и алкоголь, это токсические вещества, которые повреждают все клетки нашего организма, в первую очередь клетки головного мозга и половые клетки, повреждают стенки кровеносных сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются



артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту. При закупорке сосудов нижних конечностей развивается облитерирующий атеросклероз артерий нижних конечностей.

**4. У Вас малоподвижный образ жизни?** Гиподинамия увеличивает риск развития и отягощает множество болезней: атеросклероз, ожирение, гипертонию, сахарный диабет, остеопороз. Регулярные физические нагрузки помогают снизить вес, и это путь более рациональный, чем ограничения в питании. Физические тренировки – мощное оружие в борьбе со многими недугами, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть. Старайтесь больше двигаться, устраивайте регулярные пешие прогулки, реже пользуйтесь лифтом. Займитесь плаванием, танцами, чаще выходите с семьей на велосипедные и

лыжные прогулки. Помните – повседневная активность, это путь, который поможет Вам управлять Вашим здоровьем!

Придерживаясь наших рекомендаций, Вы сможете решить и проблему лишнего веса. Для того чтобы узнать, есть ли у Вас ожирение, возьмите обычную сантиметровую ленту и измерьте окружность талии, если значение больше 102 см для мужчин и более 88 см для женщин, то это свидетельствует об особом виде ожирения – абдоминальном. Абдоминальное ожирение - ещё один серьёзнейший признак, говорящий о высоком риске развития многих заболеваний сердца и сосудов, а также нарушений обмена веществ, например сахарного диабета.

Помните, новый, более активный и здоровый образ жизни и новые полезные привычки, не потребуют вложения многих материальных средств, но понадобится мобилизация силы воли и активных усилий. В результате, Вы улучшите прогноз и качество жизни, сохраните хорошее самочувствие и показатели здоровья, станете хорошим примером для подражания своим друзьям и близким!

