

# Атеросклероз и его факторы риска



*Атеросклероз – сужение коронарных артерий, снабжающих сердце кровью.*

*Атеросклероз – это накопление в сосудистой стенке холестерина и других веществ, которые, образуя так называемые атеросклеротические бляшки, суживают просвет сосуда.*

Учитывая, что осложнения атеросклероза (ишемическая болезнь сердца, включая инфаркт миокарда и инсульт) являются ведущими причинами смертности во всех экономически развитых странах, нужно и можно бороться с факторами риска развития атеросклероза.

## Для этого существуют 6 правил:

### • **Бросьте курить.**

Курение ускоряет развитие атеросклероза, вызывает спазм коронарных артерий и в 3 раза повышает риск инфаркта миокарда и внезапной смерти.



### • **Избегайте гиподинамии.**

Больше бывайте на свежем воздухе, ходите пешком, делайте легкие пробежки. Объем допустимых физических нагрузок определит Вам лечащий врач.



### • **Снизьте избыточный вес.**

Для этого сначала вычислите Ваш индекс массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}.$$
 20-24,9 – нормальная масса тела;

25-29,9 – избыточная масса тела; 30-39,9 – ожирение;

> 40 выраженное ожирение.



### • **Контролируйте артериальное давление.**

В норме артериальное давление (АД) не должно превышать 140/90 мм рт. ст. Более высокие цифры – это уже гипертония. Если Ваше АД превышает 140/90 мм рт. ст., обратитесь к врачу.



### • **Контролируйте уровень холестерина.**

Для этого нужно ограничить потребление жиров животного происхождения, включать в рацион больше овощей и фруктов. Подробные рекомендации по рациональному питанию и, при необходимости, по препаратам, снижающим уровень холестерина, даст Вам лечащий врач.



### • **Избегайте стрессовых ситуаций.**

Помните: положительные эмоции – залог успешного лечения!

