

## Избегай факторов риска атеросклероза

Атеросклероз, наиболее распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, возникает тогда, когда на стенках артерий начинают откладываться жировые вещества (жиры, липиды и, главным образом, холестерин) – образуются *склеротические бляшки*.

Все факторы риска атеросклероза подразделяются на несколько групп.

*В первую группу* войдут те, воздействовать на которых мы не можем – наследственные особенности организма, пол и возраст.

*Во вторую группу* попадают факторы, которые частично поддаются коррекции – особенности физиологии нашего организма и некоторых сопутствующие заболевания, которые «дружат» с атеросклерозом: гиперхолестеринемия, гипертония, сахарный диабет и повышенное содержание в плазме крови особого вещества – гомоцистеина.

*В третьей группе* – факторы, воздействовать на которые мы можем и даже должны. Это те особенности образа жизни, привычки, которые целиком зависят от нас – гиподинамия, избыточный вес, особенности эмоционального реагирования, курение, чрезмерное употребление спиртного.

Если, взяв направление у своего участкового врача и сдав кровь, вы увидите на бланке цифру **5,2 ммоль/л (либо 200 мг/дл) или ниже**, радуйтесь: все в норме, и в ближайшие год-два атеросклероз вам не грозит.

Цифры **от 5,2 до 6,5 ммоль/л (200-250 мг/дл)** свидетельствуют о том, что вы перешагнули черту и вступили в зону риска развития атеросклероза.

**От 6,5 до 8 ммоль/л (250-300 мг/дл)** – уже диагноз: умеренная гиперхолестеринемия.

**Выше 8 ммоль/л (300 мг/дл)** – выраженная гиперхолестеринемия.



## Питайся правильно

Существуют доказательства зависимости между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний.

*Специалисты советуют*

а) Снизить количество жиров, особенно насыщенных, путем:

- ❖ Выбора постных частей мяса
- ❖ Увеличения потребления рыбы и птицы
- ❖ Использования растительных масел
- ❖ Снижения потребления ветчины, колбас и бекона
- ❖ Уменьшения потребления сливок, сметаны, майонеза
- ❖ Потребления снятого молока, нежирных йогуртов и сыров
- ❖ Меньшего потребления пирожных, бисквитов, чипсов, шоколада
- ❖ Приготовления пищи на пару, запекания, отваривания

б) Увеличить потребление крахмала и клетчатки, рекомендуя есть:

- Больше хлеба, предпочитая хлеб из муки грубого помола
- Больше вареного и печеного картофеля, бобовых и риса
- Макароны и вермишель
- Каши из круп или мюсли с орехами
- Сырые или приготовленные овощи и фрукты

в) Уменьшить потребление сахара

г) Снизить потребление соли, рекомендуя:

- ✓ Избегать солений, копчений, маринадов
- ✓ Избегать покупки сильно соленых продуктов
- ✓ При приготовлении пищи добавлять как можно меньше соли
- ✓ Ограничивать потребление соли за столом



## Двигайся

\* На протяжении тысяч лет существования на Земле биологического вида «человек мыслящий» единственным источником его жизнеобеспечения был мышечный аппарат. За последние 100 лет доля физического труда в обеспечении жизнедеятельности человека снизилась в 200 раз. Это привело к тому, что у современного цивилизованного человека на физическую работу расходуется 500-750 ккал в сутки, что в 2-2,5 раза меньше, чем это заложено в генотипе человека и необходимо для нормальной жизнедеятельности.

\* На физиологически обоснованные нагрузки за счет оздоровительной физкультуры и спорта здоровый человек должен расходовать 350-500 ккал энергии ежедневно или 2000-3000 ккал – еженедельно. Разные по интенсивности нагрузки дают разные энерготраты. На начальном этапе занятий оздоровительным спортом основной формой нагрузок выбирается дозированная ходьба. Один час ходьбы в медленном темпе 3-4 км/час дает энерготрату в среднем около 300 ккал/час. Значит, чтобы «выработать» недельную норму энерготрат, нужно ежедневно ходить 70-80 минут.

\* Расходование энергии при различных видах физических занятий:

	Ккал/час
Теннис в умеренном темпе	425
Плавание 40 м/мин	530
Спортивные игры	600
Велосипедная прогулка (40 км/час)	850
Катание на роликах в умеренном темпе	350

\* Если вы решили начать занятия спортом с «понедельника» и не хотите очутиться на больничной койке, то следует соблюдать принципы:

- постепенности в увеличении нагрузок;
- пролонгирования занятий по времени;
- постепенного увеличения мощности упражнений;
- адекватности упражнений возрасту, самочувствию, состоянию здоровья.



## Откажись от курения

План отказа от курения:

- выбрать время с минимальной нагрузкой – отпуск
- поставить в известность близких (для моральной поддержки)
- вести дневник с записями победы над собой
- убрать все пепельницы
- найти интересное занятие
- сходить к дантисту, убрать никотиновый налет
- избегать застолий и курящих друзей
- заниматься физкультурой, больше гулять на свежем воздухе
- справляться со стрессом
- бороться с желанием закурить напоминаниями самому себе, какие болезни может вызвать никотин.



## Не злоупотребляй солнечными лучами

Чрезмерное воздействие ультрафиолетовой радиации может вызвать острые и хронические повреждения кожи. Наиболее подвержены воздействию прямых солнечных лучей те, кто работает, отдыхает или занимается спортом на открытом воздухе. Возможными последствиями воздействия солнечных лучей могут стать ожог, старение кожи, злокачественные опухоли кожи.

Специалисты советуют:

- ✓ во время работы и отдыха избегать чрезмерного длительно пребывания под прямыми солнечными лучами
- ✓ наиболее оптимальное время для приема солнечных ванн с 9.00 до 11.00 и с 16.00 до 18.00
- ✓ наиболее уязвимым людям (бледнокожим, работающим в закрытых помещениях) отдавать предпочтение воздушным ваннам (загорать под тентами)

- ✓ любителям позагорать избегать пребывания под полуденным солнцем, особенно около воды; носить защитную одежду (х/б ткань, шляпу); пользоваться солнцезащитным лосьоном с индексом от 6 и более
- ✓ умеренно пользоваться искусственными источниками ультрафиолетовой радиации, которые могут повысить риск возникновения меланомы
- ✓ увеличить объем питья во время приема солнечных ванн
- ✓ обучать детей и подростков навыкам использования солнечного света



## Ухаживай за зубами

Правило первое - посещайте стоматолога хотя бы два раза в год!

Правило второе - посещайте стоматолога при первых же неприятных ощущениях в зубах или в ротовой полости.

Правило третье - не занимайтесь самолечением.

Сегодня кариесом в мире страдает 95-98% населения. Основной причиной является низкое содержание фтора в воде. В домашних условиях нельзя вылечить ни одно стоматологическое заболевание.

**Как правильно чистить зубы.** Чистить зубы нужно бережно и неспешно. Занимать эта процедура должна 4-5 минут, 2 раза в день, утром и вечером. В процессе тщательного очищения зубов мы совершаем около 500 движений зубной щеткой. Чистя зубы, нужно помнить о том, какие цели преследует эта несложная процедура, а именно:

- Удаление остатков пищи из межзубных промежутков;
- Устранение белкового налета на зубе и зубной бляшке, которая постепенно может превратиться в зубной камень;
- Борьба с патогенной микрофлорой в ротовой полости.

**Массаж десен.** Процедура эта несложная. Особых методик не имеет, но очень важна для поддержания здоровья ваших зубов. Проводить массаж желательно ежедневно утром и вечером, уделяя этой несложной манипуляции несколько минут вашего времени. Массаж способствует улучшению кровоснабжения зубов, укреплению тканей, окружающих зуб. Для проведения массажа тщательно вымойте руки с мылом, чтобы не занести инфекцию. Указательными и безымянными пальцами легкими круговыми движениями массируйте десны, особенно в районах альвеол.

## Будь себе психологом

Одной из главных причин многих заболеваний является разлад с самим собой и с внешним миром. Никакие лекарства, ни один врач, ничто и никто не вылечит вас, если вы не поможете себе сами. Похвалите себя, а еще лучше – сделайте себе самому какой-нибудь маленький подарок. Пойдите на спектакль, на который давно хочется пойти, купите книгу, о которой давно мечтаете. Или просто позвольте себе лишние полчаса полежать на диване перед телевизором – ведь вы это заслужили! Если будете любить себя (заслуженно и разумно), это избавит вас от многих бед и болезней



***ЖИВИ СМЕЯСЬ!***

*Любители похихотать реже болеют – это научно доказанный факт. Ученые советуют: смейтесь!*

*Сегодня в мире существует более 2000 клубов смеха. Люди собираются небольшими группами и смеются для хорошего самочувствия и здоровья.*

# ***Рецепты здоровья***

