

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Все знают, что причиной сердечно-сосудистых заболеваний является атеросклероз.

Атеросклероз - болезнь кровеносных сосудов, на внутренней стенке которых идет отложение холестерина и извести. Так формируется атеросклеротическая бляшка. Со временем эластичная по своим природным свойствам артерия становится плотной и обызвествляется. И эта болезнь последнее время стремительно молодеет. Однако молодые считают, что об этой "возрастной" болезни им думать преждевременно. Во всем мире люди с пораженными кровеносными сосудами сердца страдают от стенокардии, которая часто заканчивается инфарктом. Когда поражены сосуды, несущие кровь к мозгу, развиваются мозговые нарушения вплоть до инсульта. При поражении сосудов нижних конечностях страдает кровообращение в ногах, что приводит к невозможности полноценной ходьбы.

Атеросклероз (гр. athero – слизь, skleros – крепкий) в сосудах развивается медленно, в течение многих лет. Чем больше осаждается холестерина и чем больше сужается просвет сосуда, тем хуже снабжаются кровью, а значит кислородом и прочими питательными веществами, органы и ткани. Процесс продолжается беспрерывно до тех пор, пока просвет сосуда полностью не закроется и кровоснабжение не прекратится. Последствия зависят от того, насколько жизненно важным является тот или иной орган. Бляшка может также треснуть, на месте трещины возникает кровяной сгусток (тромб), который также может полностью или частично закрыть просвет сосуда.

Что такое холестерин? Слово «холестерин» греческого происхождения и в переводе означает «желчь» (гр. chole) и «крепкий» (гр. steros). Холестерин одно из важнейших веществ в организме и входит в состав всех тканей. Эта жироподобная молекула широко представлена в организме, она участвует в качестве одного из основных компонентов в разных видах обменных процессов. Холестерин важен как составной элемент клеточной стенки и исходное вещество для образования желчных кислот, без которых невозможно нормальное пищеварение; образование витамина Д (необходимо для построения костей); производства гормонов, например, эстрогенов и тестостерона. Холестерин имеет два происхождения: попадает в организм с пищей и синтезируется в печени. Организму вполне достаточно того холестерина, который синтезируется печенью. Но человек потребляет большое количество холестерина с пищей. Его основной источник - жирные продукты животного происхождения. Если их много в рационе питания, то

содержание холестерина в крови увеличивается, и он из необходимого организму друга превращается в смертельного врага. Сам по себе холестерин одинаков, но в крови он находится в разных комплексах с белковыми веществами - их называют ЛИПОПРОТЕИДАМИ. Кроме холестерина существенное значение в обмене жиров имеют триглицериды (нейтральные жиры). Они также синтезируются в печени или поступают с продуктами питания. Триглицериды выполняют роль источника и аккумулятора энергии. Триглицериды также являются одними из основных составляющих частей клеток, ферментов и гормонов. Общий холестерин состоит из фракций: Триглицериды, ЛПОНП (липопротеиды очень низкой плотности), ЛПНП (липопротеиды низкой плотности), ЛВП (липопротеиды высокой плотности). А какова норма содержания холестерина в крови? Кардиологи всего мира придерживаются мнения, что каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина и его распределение в "плохих" и "хороших" комплексах, то есть делать необходимый анализ крови. Если холестерин повышен - пора бить тревогу. В норме содержание общего холестерина не должно превышать 5 ммоль/л и ЛНП - не более 3 ммоль/л. Что такое «плохой» и «хороший» холестерин? ЛНП, эта транспортная форма «плохого» холестерина. ЛНП доставляет холестерин в разные органы, где он с помощью специальных рецепторов переправляется в клетку. Если в клетке холестерина больше нормы, то она его не «впускает», и холестерин откладывается на сосудистой стенке. Это приводит к сужению сосудов, так как вместе с холестерином на сосудистой стенке откладывается кальций (известь). Сосуд обызвествляется. Этот процесс называется атеросклерозом. Высокий уровень ЛНП холестерина является важнейшим фактором риска сердечно-сосудистых болезней и поэтому его уровень в крови должен быть по возможности низким. ЛНП называют «плохим» холестерином потому, что он доставляет холестерин к клеткам, способствуя тем самым, в случае избытка холестерина, развитию атеросклероза. ЛВП – транспортная форма «хорошего» холестерина. ЛВП транспортирует холестерин из клеток назад в печень, поэтому его называют «хорошим» холестерином. ЛВП способен забирать холестерин также и из сосудистой стенки, чем способствует замедлению атеросклероза. Поэтому, чем больше ЛВП – холестерина, тем лучше. Повышение уровня холестерина не вызывает никаких неприятных ощущений, но это не означает, что это не опасно. Многолетнее повышение уровня холестерина приводит к обызвествлению сосудов, а это, в свою очередь, приводит к серьезным осложнениям. Поэтому для того, чтобы уменьшить эту опасность, следует снижать уровень холестерина в крови. Больше всего для достижения этой цели Вы можете сделать сами. Настойчивое и постоянное изменение стиля жизни и диетических привычек имеет первостепенное значение. Важным является следующее:

- сбалансированная диета с пониженным содержанием холестерина,

- достаточная физическая активность,

- ликвидация дополнительных факторов риска: снижение массы тела, снижение кровяного давления, отказ от курения, регулярная проверка холестерина, кровяного давления, сахара крови

Как снизить уровень холестерина? Вести активный образ жизни. Рекомендуются аэробные физические нагрузки — езда на велосипеде, дозированная ходьба, плавание, игровые виды спорта (футбол, волейбол), желательно на свежем воздухе по 30-40 мин. не менее 3 раз в неделю. Такие нагрузки улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, снижают уровень «плохого» холестерина и увеличивают выработку в организме «хорошего» холестерина. Не рекомендуются статические нагрузки (подъем тяжестей, перенос груза и т.д.). Что касается питания, то основа всех антихолестериновых диет - снижение потребления жиров животного происхождения.

1. Употребляйте в пищу только постные сорта мяса, удаляя весь "видимый" жир.

2. Сократите употребление мясных субпродуктов, колбас и сосисок (так как в них содержатся скрытые жиры).

3. Замените сливочное масло растительным.

Увеличьте потребление продуктов, выводящих холестерин из организма: бобовые (горох, бобы, чечевица); фрукты (груша, яблоко, апельсин, персик); ягоды (малина, клубника, черника); овощи (цветная капуста, брокколи); зерновые (хлеб из муки грубого помола, завтрак из зерновых хлопьев, каши - гречневая, овсяная, ячменная). Растворимая клетчатка, которая находится в яблоках, поглощает холестерин и выводит его из организма. В день следует съесть не менее двух яблок. Среди зерновых наиболее полезны овсяные хлопья, гречка и темный рис. Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира (обезжиренное молоко, нежирный творог). Сократите потребление жирных сортов сыра. Ешьте те сыры, жирность которых не превышает 30%. Яйца разрешается употреблять только в вареном виде и не более 2-3-х яиц в неделю. Чаще включайте в свой рацион любые сорта рыбы. Рыбные жирные кислоты "противостоят" тромбозу. Предпочтительны постные сорта мяса (без видимого жира) - куски говядины, телятины, мясо курицы (лучше белое). Жир и кожу с птицы удалять до ее приготовления. Подсолнечное, кукурузное, оливковое, рапсовое масло до 2-2.5 ст. л/сут. Всем ли и всегда помогает такая диета? Это отличная профилактика. Это можно назвать не диетой, а основой здорового питания. При повышенном уровне

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Добавил(а) Администратор

07.12.16 11:06 - Последнее обновление 07.12.16 11:08

холестерина ее стоит придерживаться в течение 6-8 недель. Если за этот срок уровень холестерина не понизился, то врач назначит лекарства, снижающие его. Как часто контролировать уровень холестерина в крови? Не реже 1 раза в год.

Поликлиника 2.