

**2015 год в России – Год борьбы
с сердечно-сосудистыми заболеваниями**

**Министерство здравоохранения
Удмуртской республики
БУЗ УР «Республиканский клинический-
диагностический центр МЗ УР»**

**Сердечный враг
номер один –
это избыточный
ХОЛЕСТЕРИН !**



**г. Ижевск
2015 год**

Холестерин – жироподобное соединение, которое вырабатывается в печени и выполняет много важных функций в организме. Но избыток холестерина становится врагом для сердца и сосудов, потому что откладывается на внутренней стенке артерий, образуя своеобразные «наросты», которые называются холестериновыми или атеросклеротическими бляшками. Их рост уменьшает проходимость артерий для крови, а значит, в клетки организма не поступает кислород и питательные вещества, поэтому клетки постепенно «задыхаются» и погибают!

Бляшки, переполненные холестерином, могут внезапно разрываться, и тогда в артерии быстро образуется тромб (кровяной сгусток), полное прекращение кровотока и гибель большого участка клеток.

Если в течение ближайшего **«золотого часа»** не оказана врачебная помощь, то возникает (в зависимости от локализации тромба): **инфаркт миокарда, мозговой инсульт, гангрена конечности, внезапная смерть.**

Разрыв холестериновой бляшки наступает по причине:

- резких перепадов артериального давления;
- спазма (резкого сужения) артерий при контакте с табачным дымом;
- приема большой дозы алкоголя;
- эмоционального стресса и депрессии;
- воздействия физических факторов: перепадов атмосферного давления, пребывания на жаре/холоде;
- чрезмерного физического усилия: подъема тяжестей, подтягиваний, прыжков;
- надсадного кашля;
- тяжелой рвоты, потуживания;
- чрезмерного приема пищи.



Признаки инфаркта миокарда:

- боли в области сердца (за грудиной, в левой половине грудной клетки, под левой лопаткой) сжимающего, жгучего или давящего характера свыше 15-30 минут;
- при безболевогой форме инфаркта миокарда:
 - внезапная слабость в результате ухудшения сердечной деятельности
 - с падением артериального давления, перебоями в ритме работы сердца,
 - нарастающей одышкой;
 - чувство дискомфорта, страха смерти, депрессия;
 - реже - головная боль, тошнота, однократная рвота.

Признаки мозгового инсульта:

- внезапная сильная головная боль;
- внезапное онемение или слабость мышц в конечностях, особенно на одной стороне тела;
- внезапная спутанность сознания, нарушение речи;
- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия и координации;
- внезапное нарушение зрения.

При появлении малейших подозрений на наличие у человека признаков инфаркта миокарда или мозгового инсульта необходимо немедленно вызвать скорую помощь: тел. 03, 112 (мобильный).



Рекомендуемые уровни холестерина людям без сердечно-сосудистых заболеваний	
Общий холестерин	менее 5 ммоль/л
ЛПНП («плохой» холестерин, т.к. способствует росту бляшек)	менее 3 ммоль/л
ЛПВП («хороший» холестерин- выводит лишний холестерин)	более 1 ммоль/л

Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями – индивидуально по степени риска.

Полезные советы:

- откажитесь от курения и избегайте воздействия табачного дыма;
- измените пищевые привычки:
 - ограничьте прием жирной, жареной, соленой пищи, фаст-фудов, чипсов, сладкой выпечки; ограничьте употребление алкоголя;
 - отдавайте предпочтение овощам и несладким фруктам, бобовым, цельнозерновым крупам и хлебу, рыбе и морепродуктам;
 - употребляйте обезжиренные молочные продукты;
- контролируйте уровень холестерина в крови;
- ведите подвижный образ жизни, регулярно занимайтесь физической нагрузкой до 30-40 минут в день: ходьбой или плаванием, велосипедом, лыжами, танцами, работой в саду;
- контролируйте артериальное давление чаще, если давление выше 140/90 мм рт.ст., то необходимо
 - принимать снижающие давление препараты;
- следите за уровнем сахара в крови, нормализуйте вес;
- учитесь справляться со стрессом и находите время для отдыха;
- принимайте без перерывов только назначенные врачом лекарства для снижения холестерина и вязкости крови в рекомендованных дозах.
- не доверяйтесь рекламе биодобавок.



О холестерине и заболеваниях можно узнать больше:

- при обращении к врачу терапевту или кардиологу в лечебном учреждении;
- при посещении «Школ здоровья для пациентов с артериальной гипертонией»:



в поликлинике по месту обслуживания;
в «Центре здоровья» по месту медобслуживания,
в БУЗ УР «РКДЦ МЗ УР»
(запись в «Коронарный клуб»: т.68-37-86).

- на Интернет-сайте РКДЦ: rkdc.ru.