***Забота о здоровье сосудов –***

***профилактика сердечно-сосудистых заболеваний***

С возрастом проходимость сосудов нарушается за счет снижения эластичности стенок кровеносных сосудов и накапливания в них продуктов жизнедеятельности. По мнению специалистов к 50-ти годам в сосудах человека может накапливаться до 6,1 кг различных веществ. Это холестерин, тромбовая масса и отложения кальция.

Такие больные сосуды повинны не только в развитии сердечно-сосудистых заболеваний, но и таких хронических заболеваний, как варикоз (заболевания сосудов нижних конечностей, геморрой (заболевания сосудов прямой кишки), остеохондроз (заболевания сосудов, приводящих к нарушению кровообращения в хрящах). Сегодня ученые признают, что 90% здоровья человека зависит от состояния его сосудов.

Сосуды представляют сложную систему в организме человека. Если расправить все сосуды и связать их в одну длинную нить, то ее длина будет равняться 100 тыс. км и этой нитью можно будет опоясать нашу планету 2,5 раза.

По сосудам протекает кровь, насыщая все органы, ткани и клетки в организме необходимыми питательными веществами и кислородом, а также выводятся углекислый газ и продукты жизнедеятельности организма. Если какой-то важный участок этой сосудистой трассы перекрывается, то жизнь может остановиться.

Лишний вес напрямую связан с деятельностью сосудов. Забитые холестерином сосуды не могут обеспечить доставку к различным органам необходимое количество кислорода и питательных веществ. Поэтому мозг посылает сигналы, что нужно есть и человек ест. А органы при этом все равно недополучают питание из-за нарушения проходимости сосудов. Отсюда у людей, страдающих избыточным весом, постоянное желание что-нибудь пожевать, тяга к сладкому и жирному, т.к. организм постоянно требует недостающей энергии.

***Причины снижения проходимости сосудов***

***Холестерин*** – самый главный виновник заболеваний сосудов. В течение жизни в сосудах человека накапливается до 5 кг холестериновых бляшек, что составляет примерно 65-70%. Холестериновые отложения сужают просвет сосудов в 4-5 раз. Для примера, если нормальный просвет сосуда с палец, то отложение холестериновых бляшек уменьшает просвет сосуда до размера 4-х спичек.

Холестерин представляет собой жироподобное вещество, которое в основном производится, в печени, а также поступает в организм с пищей. Он необходим организму для формирования клеточных мембран и гормонов. Холестерин не может растворяться в крови, поэтому в кровотоке он движется при помощи специальных переносчиков – белков. В результате присоединения холестерина к белку-переносчику образуется два вида комплексов, условно называемых «плохим» холестерином и «хорошим» холестерином. Излишки «плохого» холестерина  остаются в крови, прикрепляются к стенкам артерий, способствуя развитию атеросклероза – заболевания сосудов, которое сопровождается их уплотнением и сужением просвета. В конечном итоге образуются атеросклеротические бляшки, которые еще более сужают просвет сосудов и ограничивают кровоток к сердцу, головному мозгу, почкам, нижним конечностям.

Эти бляшки опасны тем, что, во-первых, постепенно, за счет разрастания, они могут полностью перекрыть просвет сосуда, и, во-вторых, в результате разрыва образуется **тромб**, который также способен закрыть просвет сосуда. Количество накапливающихся тромбов в сосудах составляет 0,8–1кг. Опасность в том, что они нестабильны. Если тромб достаточно крупный, то он наглухо может закрыть сосуд и возникает ишемия – полное прекращение кровоснабжения органа, питающегося по этому сосуду.

Ишемический инсульт – это закупорка сосуда мозга. Инфаркт миокарда – закупорка сердечной артерии. Таким путем происходит ишемия печени, коллапс лёгкого, отказ почек. Геморрой это ни что иное, как ишемия сосудов прямой кишки. Закупорка даже маленьких сосудов ног, со временем приводит к некрозу – гангрене.

Третьим важным «загрязнителем» сосудов являются **отложения кальция**, которые поступают в организм с медицинскими препаратами и пищевыми добавками. Их накапливается к 50-ти годам  **300-400г.** Больше всего извести накапливается в сосудах головного мозга. Опасность кальциевых включений заключается в том, что они имеют острую, кристаллическую структуру и при резком сужении – спазме сосуда, вызванном гипертонией, стрессом, физическими нагрузками или погодой, острый кристалл может повредить сосуд и привести к его разрыву. А разрыв сосуда головного мозга – это геморрагический инсульт.

Возникновению и прогрессированию заболеваний сосудов способствуют неправильное питание, связанное с употреблением пищи, богатой животными жирами и холестерином, приводящее к избыточному весу и ожирению, недостаточная физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, а также возраст и плохая наследственность. В зоне риска также больные гипертонией и сахарным диабетом.

***Основные признаки нарушения проходимости сосудов:***

1.Отёки, одутловатое лицо и мешки под глазами.

2. Шум в ушах от едва слышного тонкого писка до громкого воя и звона, мешающих сосредоточиться.

3. Головокружение, внезапные приступы которого свидетельствуют о нарушениях кровообращения вестибулярного аппарата. Зачастую вместе с ним страдает и слух.

4. Бессонница, которая происходит из-за недостатка кровоснабжения гипофиза, который перестаёт вырабатывать мелатонин - гормон сна.

5. Упадок сил возникает из-за того, что органы не получают по сосудам полноценного питания и организм стремится максимально снизить активность.

6. Зрительные аномалии или появление «мушек» перед глазами, рябь, дымка и туман в глазах.

7. Боли в суставах, которые появляются при изменении погоды и по утрам.

***Своевременные обследования – путь к здоровью***

Для того, чтобы знать уровень холестерина рекомендуется проводить соответствующие исследования всем лицам старше 20 лет. Обязательным исследованиям подлежат здоровые люди, имеющие факторы риска по атеросклерозу и с любыми проявлениями ишемической болезни сердца, больные сахарным диабетом 1-го и 2-го типа, пациенты с заболеваниями, при которых нарушается липидный (жировой) обмен.

У здоровых людей общий холестерин должен быть **менее 5,0 ммоль/л.**

 У пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями или сахарным диабетом – уровень холестерина должен быть **не более 4,5 ммоль/л.**

***Как снизить уровень холестерина в крови***

Избежать сердечно-сосудистой катастрофы можно снизив уровень холестерина за счет:

- соблюдения диеты;

- снижения массы тела при её избытке;

- увеличения физических нагрузок;

- постоянного контроля артериального давления;

- систематического определения уровня сахара в крови при сахарном диабете;

- отказа от курения и чрезмерного употребления алкоголя.

***Рекомендуемые продукты для снижения холестерина в крови***

* Овощи, фрукты, ягоды (свежие, замороженные и сухие), грибы.
* Молоко и некоторые молочные продукты в натуральном виде (нежирный, творог, простокваша, кефир, ряженка).
* Гречневая, овсяная, пшеничная крупы, бобовые, макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы.
* Мясо птицы без кожи (индейка, цыплята).
* Нежирные сорта рыбы (треска, окунь, щука, судак) и жирные сорта рыб, содержащих омега-3 (дикий лосось, сельдь, макрель, скумбрия, сардины и т.д.)
* Нерафинированное растительное масло (льняное, оливковое) и сливочное масло.
* Морепродукты (креветки, мидии, кальмары, морской гребешок, морская капуста).
* Хлеб ржаной и пшеничный грубого помола.

**При этом необходимо не забывать о физической активности! Не изнуряющих тренировках, а посильных, но регулярных, которые доставляют удовольствие. Это может быть ходьба или прогулки в быстром темпе, танцы, плавание, ролики или велосипед, коньки или лыжи – но обязательно регулярно! И лучше – на свежем воздухе.**