Напомним нашим читателям,что :
Нездоровый образ жизни, стрессы, малая физическая активность, табакокурение, употребление жирной пищи, алкоголь приводят к раннему развитию атеросклероза.

А в чем же особенность этого заболевания?

Главное коварство Атеросклероза в том, что первые его стадии поражающие сосуды протекают бессимптомно, и выраженная клиническая картина развивается после возникновения необратимых изменений в сосудах и последствий нарушений кровоснабжения органов.
Дело в том,что многие пациенты не обращают внимания на первые звоночки,на неспецифические признаки атеросклероза : снижение работоспособности, хроническую усталость, головокружение,нарушение памяти, одышку, аритмию и т.д.
Все это списывается на последствие работы и недосыпа.
Чаще всего обращаются к врачу только после того, как симптомы , возникшие из-за атеросклероза сосудов, начинают сильно осложнять жизнь.

А как же проявляется Атероскероз?

Начальные стадии атеросклероза бессимптомны.
Симптомы зависят от того, какой орган подвергается ишемии из-за нарушения сосудистой проходимости.
- При атеросклерозе мозговых сосудов идет развитие структурных изменений головного мозга и нарушению его функций,чем больше ишемия,тем ярче симтомы .
Первые симптомы крайне неспецифические: головные боли, боли, шум в ушах, повышенная утомляемость, нарушения памяти, сна, депрессии, эмоциональная нестабильность.
Далее появляются : нарушение речи, расстройства координации движений, нарушение походки, транзиторные ишемические атаки ,обмороки.
В дальнейшем : тяжелые расстройства психики, недержание мочи, тремор конечностей, нарушение речи, снижение интеллекта, развитие инсульта.

При поражении брюшного отдела аорты : боли или дискомфорт в животе, нарушение аппетита, чувство тяжести и вздутия живота, отрыжка, запоры.
При поражении артерий ног : мышечная слабость, появление болей при ходьбе, похолодание стоп,появление мурашек и покалывания в пальцах ног, отсутствие пульсации на стопах и выше, у мужчин характерно появление импотенции.
При тяжелой ишемизации нижних конечностей происходит появление трещин и язв на коже, болей в ногах в покое и ночью, возникает гангрена.

Атеросклероз грудной аорты и коронарных сосудов является главной причиной появления ишемической болезни сердца/ ИБС/,вплоть до инфаркта миокарда.

А что же делать?.

Надо заниматься профилактикой Атеросклероза:

Это - соблюдение строгой гиполипидемической диеты;

Полный отказ от табакокурения и приема алкоголя,

Физическая активность;

Соблюдение режима дня, отдыха , сна;

контроль над избыточным весом, постепенное похудение до нормы; регулярные профилактические осмотры у врача.

Самое главное!

Необходимо понимать, что данные рекомендации по коррекции образа жизни являются обязательными, базовыми.

Без соблюдения основных принципов немедикаментозного лечения любые таблетки ,даже самые модные и дорогие окажутся не эффективными.

Садась за Новогодний стол,где салаты с майонезом ,холодец, «шуба»,тортики помните об атеросклерозе!

Выполняйте правильно все рекомендации врача.

Поздравляю жителей и гостей города с Новым годом!

Счастья всем и будьте здоровы!