

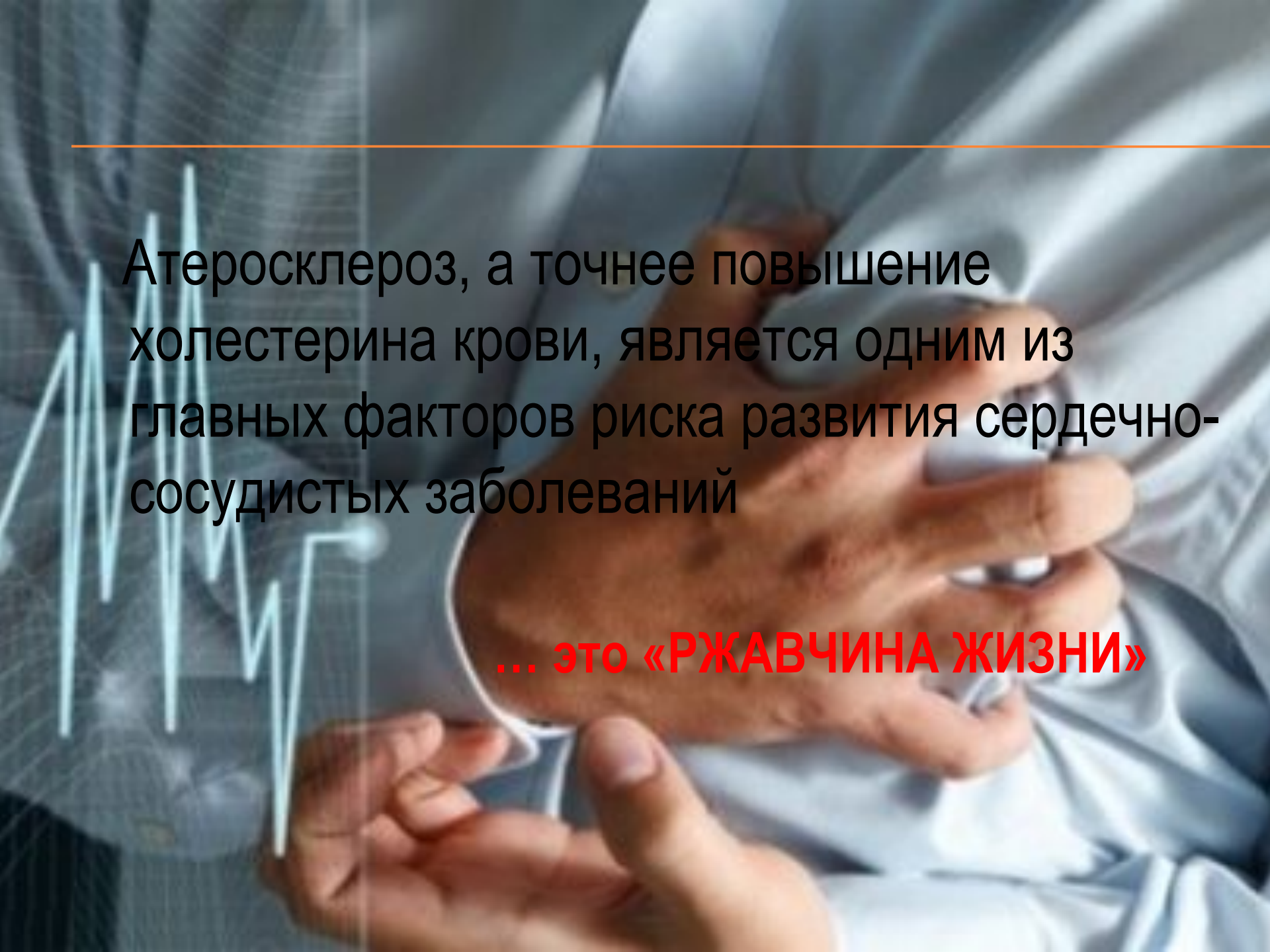
# Болезни цивилизаций: Атеросклероз



Выполнил: Абдыкулов Бекбол  
ЭКО-15-2

АТЕРОСКЛЕРОЗ – ЭТО ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ АРТЕРИЙ, СОПРОВОЖДАЮЩЕЕСЯ ФОРМИРОВАНИЕМ ОДИНОЧНЫХ И МНОЖЕСТВЕННЫХ ЛИПИДНЫХ, ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ ХОЛЕСТЕРИНОВЫХ, ОТЛОЖЕНИЙ ИЛИ БЛЯШЕК ВО ВНУТРЕННЕЙ ОБОЛОЧКЕ АРТЕРИЙ.





Атеросклероз, а точнее повышение холестерина крови, является одним из главных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

**... это «РЖАВЧИНА ЖИЗНИ»**

# ТЕРМИН «АТЕРОСКЛЕРОЗ»



Происходит от двух латинских слов: **athere** - что означает каша, и **sclerosis** - твердый, плотный, что отражает стадии развития атеросклеротической бляшки.

Атеросклероз имеет место у всех людей.

Первые признаки атеросклероза обнаруживаются в пятилетнем возрасте.

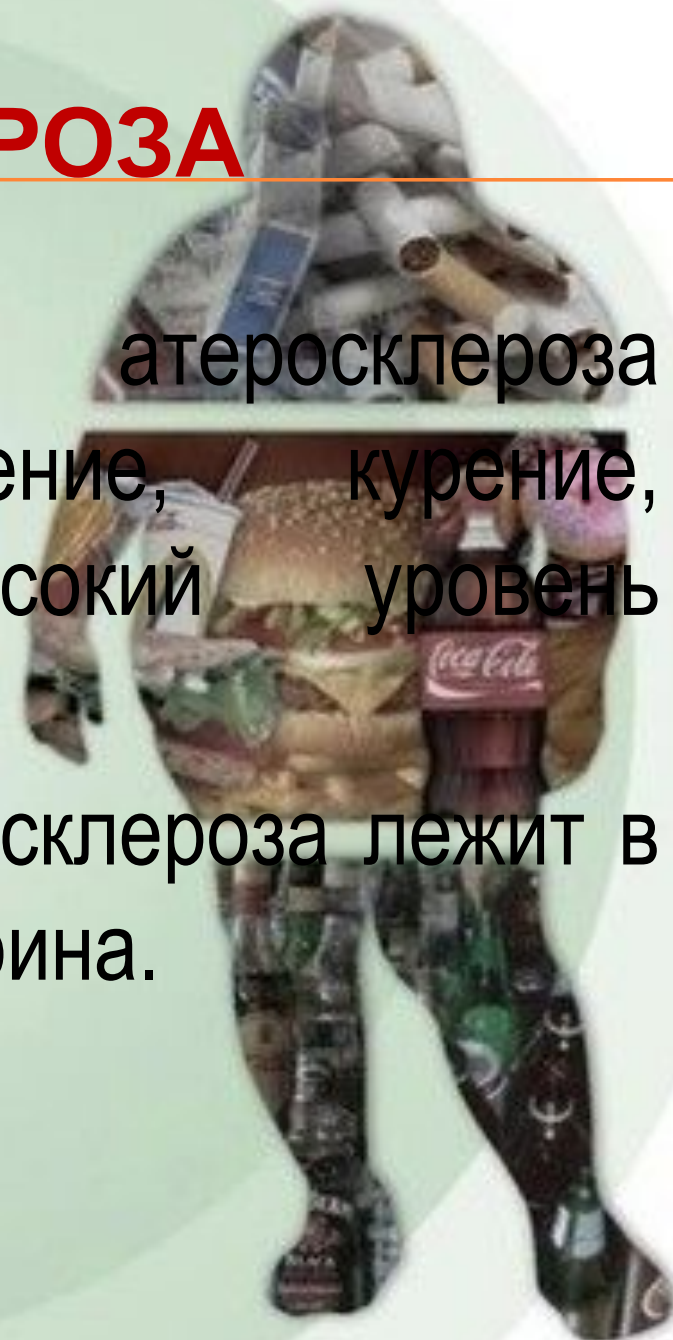
«Атеросклероз - естественный процесс старения» А. Давыдовский

# ПРИЧИНЫ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Причинами развития атеросклероза являются высокое давление, курение, сахарный диабет, высокий уровень холестерина.

*Каждый наполняет себя сам*

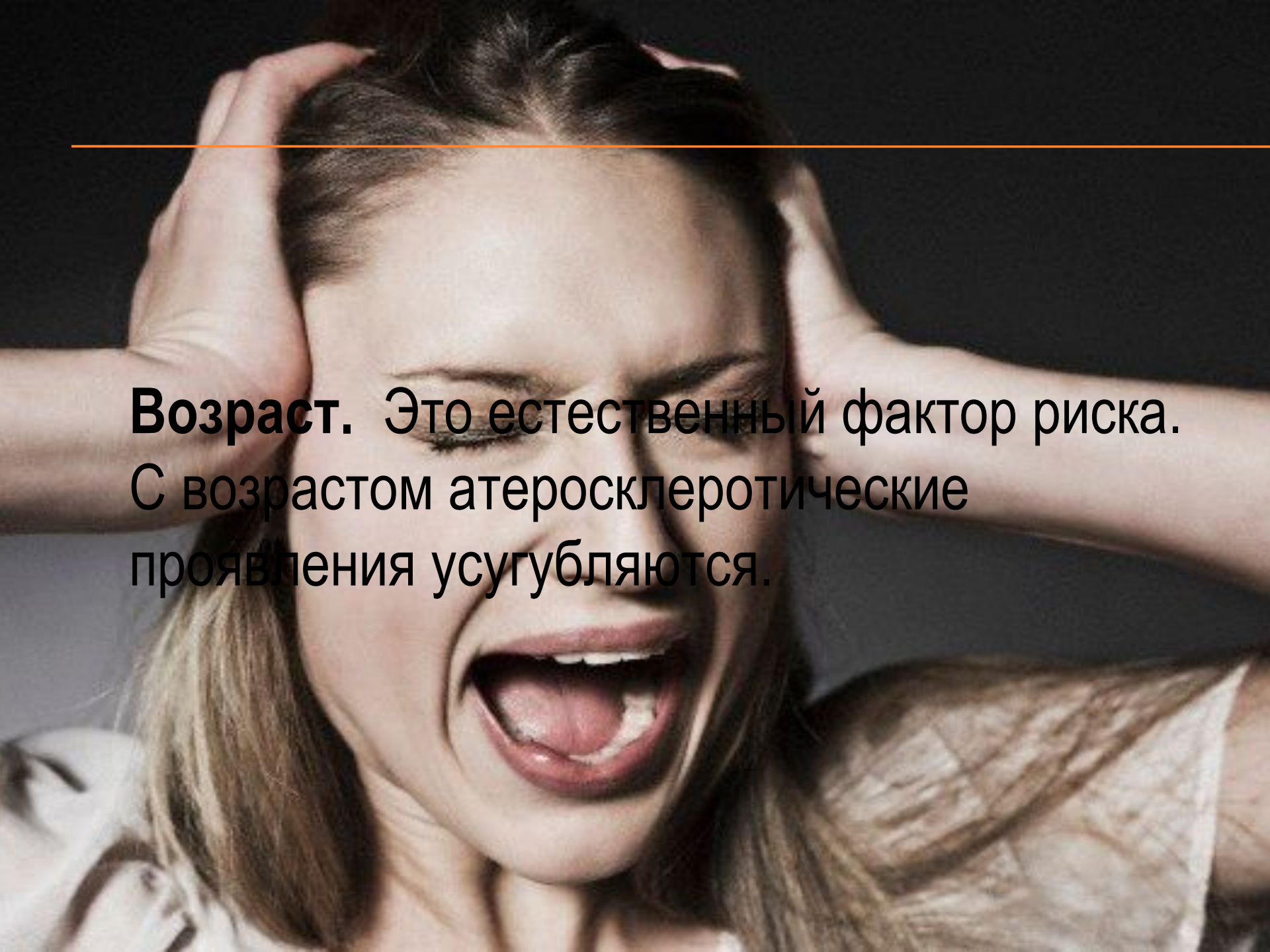
Но основная причина атеросклероза лежит в нарушении обмена холестерина.



# ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

**Пол.** Мужчины более подвержены развитию атеросклероза, чем женщины. Первые признаки данной патологии могут проявляться уже с 45 лет а то и раньше, у женщин – с 55 лет. Возможно, это связано с более активным участием в обмене холестерина эстрогенов и липопротеидов низкой и очень низкой плотности.



A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a white lace-trimmed top. She has a pained expression, with her mouth wide open in a scream or shout, and her eyes are closed. Her hands are pressed against her temples, suggesting a severe headache or intense emotional distress. The background is dark and out of focus.

---

**Возраст.** Это естественный фактор риска.  
С возрастом атеросклеротические  
проявления усугубляются.

# НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ.

---

Это одна из причин появления атеросклероза. Атеросклероз – многопричинное заболевание. Поэтому уровень гормонального фона, наследственное нарушение липидного профиля плазмы, активность иммунной системы играют важные роли в ускорении или замедлении развития атеросклероза.





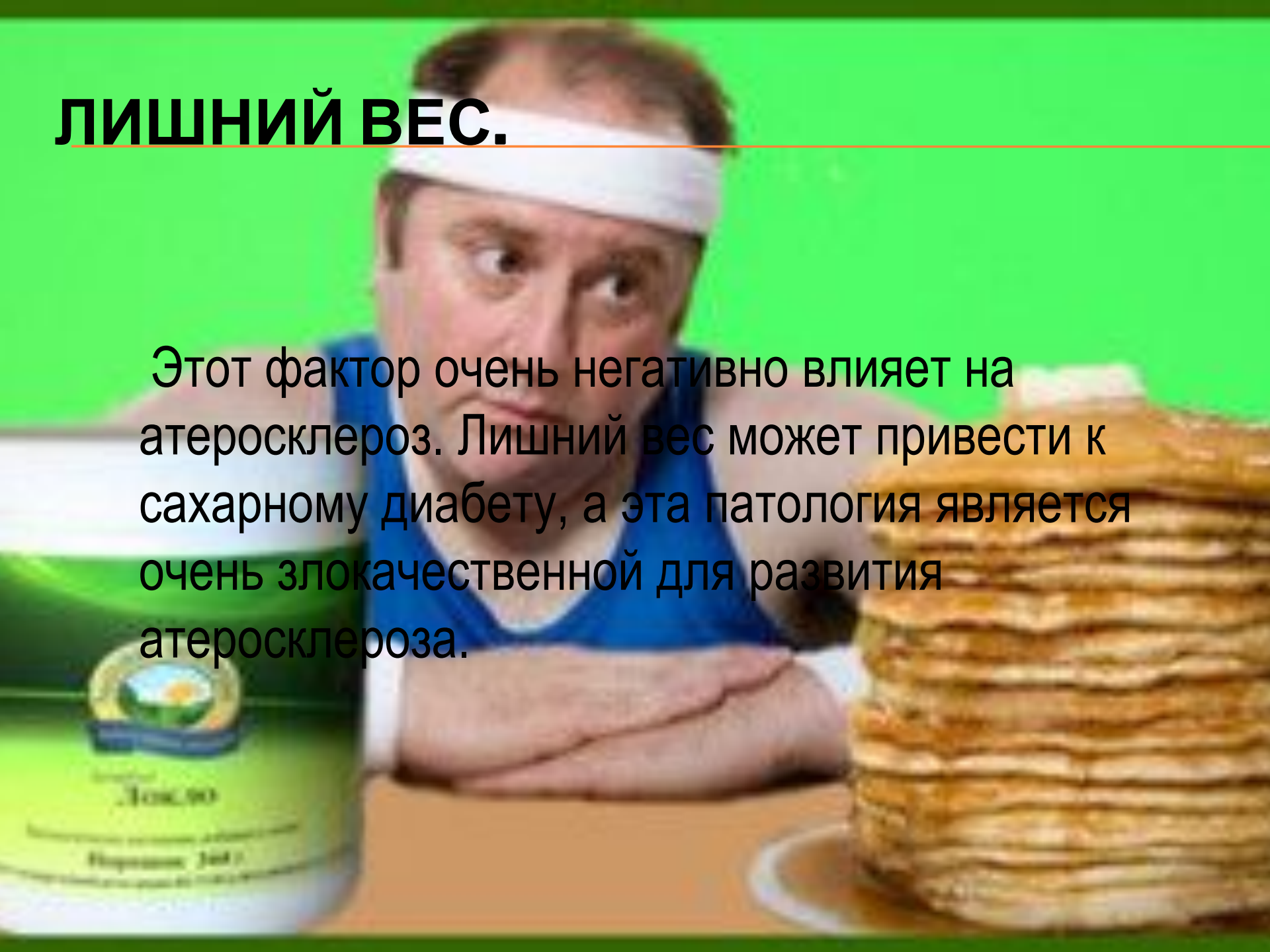
# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

---

*Курение* – это яд для организма. Данная привычка является еще одной причиной развития атеросклероза. Что же касается *алкоголя*, то здесь имеется интересная зависимость: употребление небольших доз алкоголя ежедневно – являются прекрасной профилактикой атеросклероза. Правда, такая же доза способствует и развитию цирроза печени. К тому же, большие дозы алкоголя ускоряют развитие атеросклероза.

# ЛИШНИЙ ВЕС.

Этот фактор очень негативно влияет на атеросклероз. Лишний вес может привести к сахарному диабету, а эта патология является очень злокачественной для развития атеросклероза.



# ПИТАНИЕ.

---

От того, насколько полезна наша пища, насколько содержится в ней необходимых нам химических соединений, будет зависеть наше дальнейшее здоровье. Мало кто знает, что ни одна диета, кроме лечебных, не одобрена всемирным советом гигиены питания. Питаться нужно рационально и адекватно своим потребностям и энергетическим затратам.

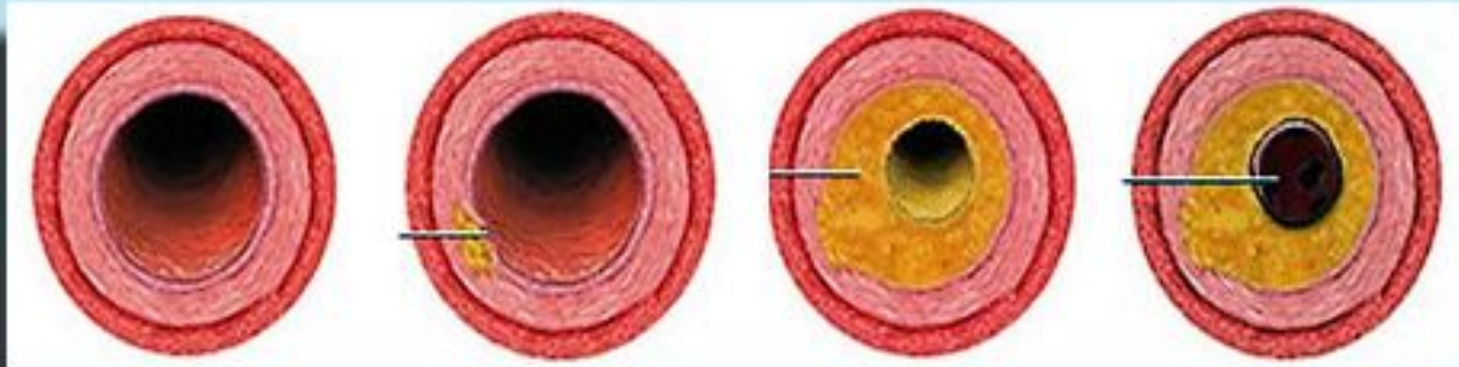
# СИМПТОМЫ АТЕРОСКЛЕРОЗА

---

- ❖ часто холодные конечности синюшно-белого цвета;
- ❖ частые проблемы с сердцем;
- ❖ снижение памяти;
- ❖ нарушение кровоснабжения;
- ❖ плохую концентрацию внимания;
- ❖ больной становится раздражительным и чувствует себя уставшим.
- ❖ Более остальных людей атеросклерозу подвержены люди с высоким кровяным давлением, а также со слабыми почками и страдающие диабетом.

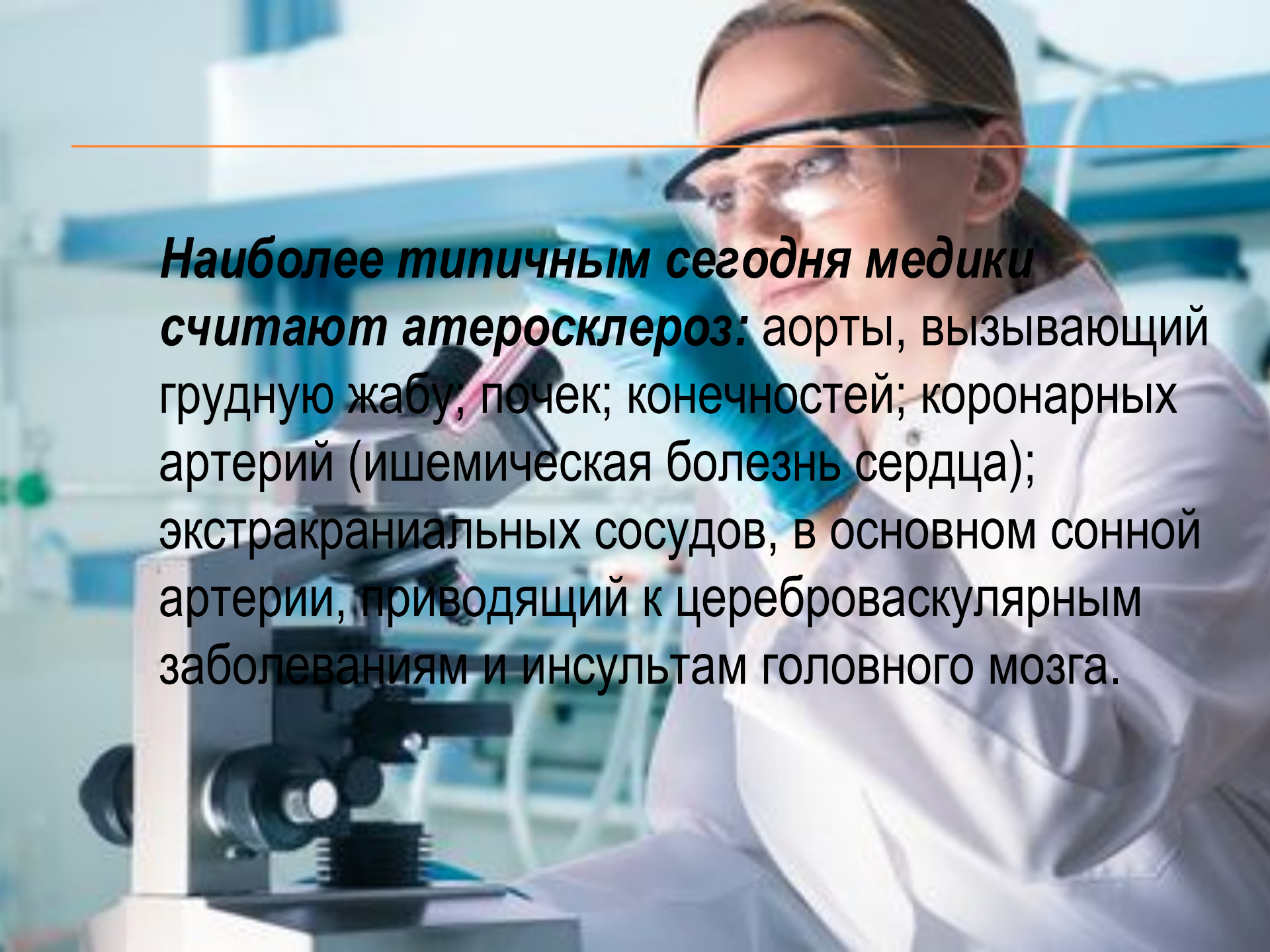
# СТАДИИ РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКОЙ БЛЯШКИ

Упрощенно атеросклероз начинается с наслоений холестерина на стенках кровеносного сосуда с образованием атеросклеротической бляшки. Это приводит к сужению (стенозу) сосуда, уменьшая кровоток через него. На следующей стадии развития атеросклероза атеросклеротические бляшки дестабилизируются с нарушением поверхности и формированием некротических зон. Именно эти зоны притягивают к себе кровяные пластинки – тромбоциты, в результате чего образуется кровяной сгусток (тромб).



## **Формирование тромба в сосуде, где:**

- 1 - нормальный вид поперечного среза сосуда;
- 2 - начало формирования бляшки;
- 3 - циркулярное депонирование жиров в сосудистой стенке;
- 4 - полное (или частичное) прекращение кровотока в сосуде, вызванное его тромбозом.




---

***Наиболее типичным сегодня медики считают атеросклероз:*** аорты, вызывающий грудную жабу; почек; конечностей; коронарных артерий (ишемическая болезнь сердца); экстракраниальных сосудов, в основном сонной артерии, приводящий к цереброваскулярным заболеваниям и инсультам головного мозга.

# КАК ЛЕЧИТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗ?

---

- ✓ Отказ от курения
  - ✓ Физическая активность
  - ✓ Нормализация веса тела
  - ✓ Поддержка нормального артериального давления
  - ✓ Изменение характера питания
- 
- A photograph of a female doctor in a white lab coat and stethoscope examining a patient's arm. The patient is wearing a red top and a dark blue blood pressure cuff. The doctor is looking down at the patient's arm, and the patient is looking towards the doctor. The background is a light blue wall.



# ШАГ 1

---

Снижаем уровень холестерина и «плохих» липопротеидов :

- исключаем острую, жирную, копченую, консервированную пищу и полуфабрикаты;
- варим или тушим пищу, а не жарим
- Потребляем жиры только растительного происхождения
- Исключаем изделия из муки высших сортов

## ШАГ 2

---

Повышаем уровень «хороших» липопротеидов:

- Больше морепродуктов
- Систематически занимаемся физкультурой

# ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

---

- Лучше не употреблять алкоголь вообще!
- При употреблении алкогольных напитков отдавать предпочтение белым и красным винам слабой и средней крепости, , но не более 1-го бокала.
- Альтернатива алкоголю – хлебный квас, содержащий от 0,5 до 2,5% алкоголя.

---

Для поддержания организма и профилактики атеросклероза следует есть продукты с пониженным содержанием соли и холестерина. Употреблять в пищу злаки, овощи, например: морковь, баклажаны, лук порей, чеснок, вареную рыбу, йогурты, подсолнечное масло и любые фрукты. В большом количестве употребляйте ягоды и растения желтовато-рыжих цветов – например, боярышник, рябину, землянику, калину, пижму и т. д.

