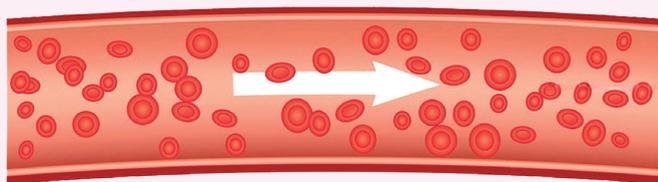


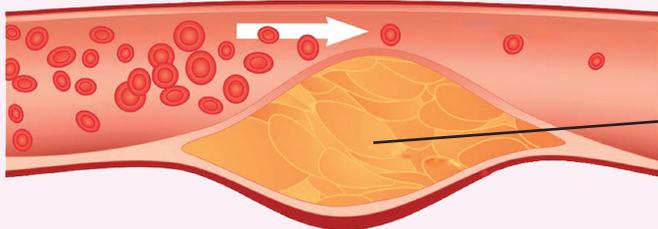


АТЕРОСКЛЕРОЗ – БОЛЕЗНЬ ОФИСНАЯ

АТЕРОСКЛЕРОЗ – это накопление жиров, холестерина и других веществ в стенках артерий. Такие отложения на стенках называют бляшками. Они могут заблокировать кровоток или лопнуть.



Сужение сосуда атеросклеротической бляшкой



Холестериновое отложение

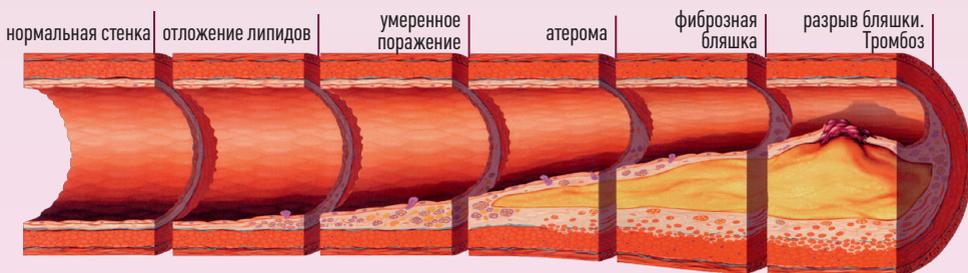
Факторы риска атеросклероза

- Неправильное питание
- Отсутствие физических упражнений
- Повышенное артериальное давление
- Курение
- Генетическая предрасположенность
- Люди, которые работают в офисе и испытывают эмоциональное перенапряжение, часто попадают под воздействие всех этих факторов: они мало двигаются, часто нервничают (это приводит к повышению артериального давления) и регулярно перекусывают фастфудом.

В дальнейшем, по мере того, как снижается способность пораженных атеросклерозом кровеносных сосудов может приводить к инфаркту миокарда, инсульту, гангрене нижней конечности.

Тромб закрывает просвет сосуда, из-за этого нарушается кровоснабжение тканей, которые питал сосуд. К тканям поступает меньше кислорода и питательных веществ, что нарушает их работу. В зависимости от размеров поражённой артерии появляются признаки артериальной недостаточности различной стадии.

Образование атеросклеротической бляшки



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- Соблюдение диеты, которая исключает из рациона пищу, богатую жирами, простыми углеводами и холестерином
- Расширение режима двигательной активности
- Снижение веса
- Выполнение упражнений, разгружающих сосуды конечностей
- Регулярные профилактические осмотры, диагностика людей из группы риска
- Контроль холестерина в крови
- Своевременное лечение эндокринных нарушений
- Отказ от курения
- Контроль за уровнем холестерина в крови

! Людям без хронических болезней, которые при этом хорошо себя чувствуют достаточно сдавать кровь на липидный профиль **один раз в три года**. Пациентам с сахарным диабетом, отягощенной наследственностью или хронической болезнью почек стоит обследоваться **ежегодно**.

Записаться на прием к специалистам в системе платных услуг:



• при личном обращении в ГАУ РО «ОКДЦ»

(г. Ростов н/Д, ул.Пушкинская, 127)

• через Контакт-центр: +7 (863) 227-00-00

• при помощи сайта окдц.рф

• через чат-бот в Телеграм «Хочу к врачу ОКДЦ», отсканировав QR-код

