



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

СПОНСОР Общество с ограниченной ответственностью

РУБРИКИ «ТВ КУПОЛ»

100ТВ
ТЕЛЕКАНАЛ

По будням с 7.00 до 9.00
в прямом эфире на 100ТВ
программа «Невское утро»

Атеротромбоз.

Как его предотвратить?

СОБЛЮЖДЕНИЕ НЕСЛОЖНЫХ ПРАВИЛ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ

Многим людям в возрасте назначаются препараты, снижающие риск тромбообразования («разжижающие кровь»), в том числе аспирин. Для чего необходим прием таких лекарств, чем грозит такой коварный недуг, как атеротромбоз, какие меры предпринять, чтобы снизить риск его возникновения, читателям «ВП» рассказывает Наталья Николаевна ЛЯКОВА, врач общей практики поликлиники №34.

— Отмечу: лекарства, снижающие риск тромбообразования (антиагреганты), назначает только врач! Самолечение крайне опасно. Нельзя принимать эти препараты только потому, что кому-то из ваших знакомых они уже назначены. Мол, всем пожилым людям они необходимы. Это бытующее в народе мнение — неправильное.

Давайте разберемся, что такое атеротромбоз. Это прогрессирующее заболевание, которое начинается с атеросклероза. Напомним: при атеросклерозе формируются очаги холестериновых отложений, так называемые бляшки, на внутренней поверхности артерий. Бляшки увеличиваются — суживается просвет сосуда. К сожалению, в какой-то момент эта бляшка может разорваться, что чревато образованием тромба. Тромбы могут образовываться в сосудах сердца, головного мозга, ног. Что может привести к инфаркту, инсульту, гангрене ног и даже самому печальному исходу.

Больные с высоким риском атеротромбоза должны соблюдать правила.

- 1 Следить за массой тела. Лишний вес только усугубляет ситуацию.
- 2 Не забывать о необходимости разумных физических нагрузок.
- 3 Курящие должны сказать сигарете «Нет!»
- 4 Контролировать уровень холестерина.
- 5 Контролировать уровень артериального давления.
- 6 По назначению врача принимать антиагреганты. Лечение обычно длительное.



Врач Наталья ЛЯКОВА считает здоровый образ жизни и правильное питание обязательными при риске развития атеротромбоза.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УВЕЛИЧЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ АТЕРОТРОМБОЗА

1. Артериальная гипертония.
2. Малоактивный образ жизни.
3. Курение, чрезмерное употребление алкоголя.
4. Неправильное питание, избыточный вес.
5. Пожилой возраст, хронические стрессовые ситуации.
6. Повышенный уровень холестерина.
7. Перенесенные ранее инфаркт, инсульт.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ПРИ РИСКЕ РАЗВИТИЯ АТЕРОТРОМБОЗА

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

1 Хлеб грубого помола, макароны, рис, бобовые (чечевица, фасоль, горох), каши, особенно из геркулеса.

Каша желателно готовить на воде.

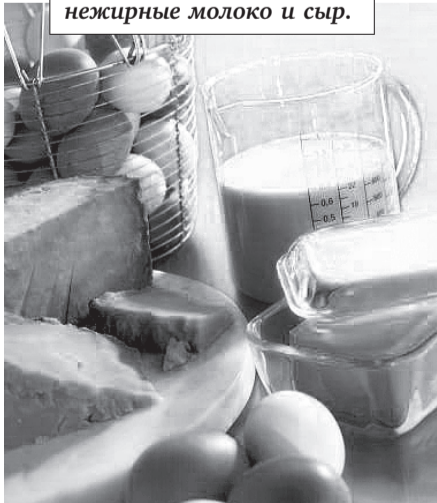
2 Сладости выбираем низкокалорийные — фруктовое желе, пастила, пудинги. Можно взять овсяное печенье, фруктовое мороженое.

3 Молоко — жирности 0,5% или 1%, нежирные сметана, йогурт, нежирные сорта сыра.

4 Яичные белки. Белки не содержат холестерина, поэтому ими можно заменить целые яйца в различных рецептах (одно яйцо заменяем на два белка). Что касается желтков, их можно употреблять не более двух в неделю.

5 Супы — рыбные, мясные, овощные. Только не забываем снимать с мясного бульона застывший слой жира.

Полезны яичные белки, нежирное молоко и сыр.



6 Курица, индейка, телятина, постная говядина, мясо ягненка. Жир с мяса и кожу с птицы перед приготовлением удаляем. Субпродукты, богатые холестерином, — под запретом. Раз в месяц можно съесть кусочек печени из-за высокого содержания в ней железа и витаминов.

7 Рыба, особенно морская. Но готовить ее лучше на пару или в гриле. Рекомендуется введение в домашний обиход рыбных дней — два раза в неделю.

8 Овощи и фрукты (если консервированные, то желателно без сахара). Не забывайте использовать травы и неострые специи.

9 Растительные масла в небольшом количестве. Но старайтесь готовить на пару или в гриле. Для жарения используйте минимум растительного масла или же готовьте на сковороде с антипригарным покрытием.

10 Ограничивайте употребление майонеза, жирных соусов, кетчупов. Для заправки салатов используем нежирную

сметану, йогурт без сахара, смесь оливкового масла с лимонным соком. Покупные салаты с майонезом — не для вас!

11 Соки (желателно хотя бы раз в неделю пить свежевыжатый сок из яблок, апельсина, моркови). Сахар в соки не добавляем! Из пакетированных соков выбираем те, которые не содержат сахара. Можно пить чай, кофе (желателно без сахара). Сладкие газированные напитки — под запретом.

А вот от круассанов со сливочным маслом на завтрак придется отказаться.

