

## Здоровые сосуды смолоду

Атеросклероз - одно из самых серьезных заболеваний, при котором стенки сосудов уплотняются, в местах повреждения образуются атеросклеротические бляшки, мешающие нормальному току крови. Последствия атеросклероза самые серьезные - стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт.

Атеросклероз помолодел. У современных детей первые признаки этого заболевания появляются в сосудах уже к 10 годам. Атеросклеротические "бляшки" начинают формироваться к 13—15 годам. С возрастом жировые уплотнения постепенно увеличиваются. Зарождаясь в детстве, атеросклероз активно развивается в подростковом возрасте. И при этом может никак себя не проявлять.

Факторы, которые "помогают" развитию сердечно-сосудистых заболеваний, хорошо известны: неправильное питание, ведущее к нарушению жирового обмена и повышенному уровню холестерина в крови; нехватка движения; курение.

Детский атеросклероз здесь ничем не отличается от взрослого. Всем известны последствия "фаст-фуда" и газировки. Сидение детей у экрана компьютеров и телевизоров не отменяет необходимости активных подвижных игр. Компьютерные забавы сменили веселые дворовые игры. Как следствие - распространенность ожирения, рост заболеваемости сахарным диабетом второго типа.

Здоровье детского сердца зависит от того, что ребенок ест и сколько он двигается. Советы по соблюдению несложных правил просты:

О крупы, овощи, фрукты, рыбу и молочные продукты ребенку полезно есть как можно чаще;

О жирное и сладкое желательно ограничить;

О потребление соли — менее 6 граммов (1 чайная ложка) в день;

О время, когда ребенок физически бездействует, должно ограничиваться (например, ежедневно не более двух часов просмотра телепередач);

О как минимум два часа в день ребенок должен активно двигаться;

О сердце ребенка и подростка нуждается в защите от курения — и активного (подростки часто начинают курить с 11—12 лет), и пассивного, когда рядом с детьми "дымят" взрослые.

В привычную "диету" современных детей входят попкорн, чипсы, сладкие газированные напитки, хот-доги, шоколадные батончики... Быстро, удобно и не слишком дорого. Если ребенок потребляет такие продукты изредка — ничего страшного. Картофельные чипсы не так уж вредны, но это "чистые" калории, а в результате избыточный вес. Сладкие шипучие напитки содержат слишком много сахара, а также фосфаты, которые препятствуют всасыванию кальция. Отсюда — хрупкость костей, и многие другие неприятности.

Риск развития атеросклероза особенно высок, если в семье есть печальный опыт сердечно-сосудистых болезней в молодом возрасте (до 50—55 лет) или сахарного диабета. Такие дети особенно нуждаются в регулярном врачебном контроле.

### **Диета от атеросклероза**

Атеросклероз развивается в молодом возрасте (моложе 50-55 лет), протекает более тяжело, вызывая серьезные осложнения. Развитие атеросклероза ведет к образованию в стенке сосуда бляшек, которые уменьшают просвет сосудов, ограничивая приток крови к сердцу, головному мозгу, почкам и нижним конечностям. При разрыве атеросклеротической бляшки в просвете сосуда образуется тромб, что ведет к внезапному прекращению кровотока в жизненно важных органах и сопровождается развитием инфаркта миокарда, инсульта.

Существует четкая взаимосвязь между уровнем холестерина в крови и уровнем смертности от ишемической болезни сердца.

Важным фактором риска развития ишемической болезни сердца является употребление в пищу продуктов с большим содержанием жиров.

Для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний необходимы изменения образа жизни (правильное питание, отказ от курения, ежедневные физические нагрузки).

Основная цель диетического питания для профилактики атеросклероза - снижение уровня холестерина и других липидов в крови при сохранении физиологической полноценности пищевого рациона. Для этого важно изменить характер питания, ограничить общее количество жиров. Питание обязательно должно быть разнообразным и содержать необходимое количество белка, витаминов, микроэлементов.

В первую очередь следует ограничить потребление продуктов животного происхождения, богатых холестерином и насыщенными жирами (жирные сорта мяса, сало, сливочное масло, сметана, жирный сыр, колбасы, сосиски, субпродукты, рыбная икра); умеренно потреблять молочные продукты, и только с низким содержанием жира (обезжиренное молоко, сыр, йогурт); снизить употребление и нежирного мяса максимум до 1 раза в неделю, отдавая предпочтение рыбе и курице (без кожи).

Животный жир лучше заменить растительным маслом (подсолнечное, кукурузное, оливковое, хлопковое, льняное и соевое). Минимальная суточная потребность человека составляет 10-15 г подсолнечного масла (2-3 чайные ложки).

При употреблении рыбных продуктов, предпочтение следует отдавать морской рыбе (скумбрия, сардины, тунец, лосось, сельдь, палтус).

Другой важный принцип профилактического питания - увеличение потребления продуктов растительного происхождения, способных связывать и выводить холестерин из организма. В связи с этим рекомендуется употреблять:

- пищевые волокна, которые содержатся во фруктах (груши, яблоки, апельсины, персики), ягодах (малина, клубника, черника), овощах (цветная капуста, брокколи, зеленая фасоль) и бобовых (горох, чечевица, фасоль);

- пектины, которые также содержатся в свежих фруктах (яблоки, сливы, абрикосы, персики), ягодах (черная смородина) и овощах (морковь, столовая свекла).

Важно всегда есть свежие (замороженные) фрукты и овощи темно-зеленого, красного или оранжевого цвета, богатые антиоксидантами. Рекомендуется употребление большого количества фруктов ежедневно: не менее 400 г или 5 порций в день (1 порция = 1 яблоко/ 1 банан/ 1 апельсин / 1 груша / 2 киви/2 сливы / 1 большой ломтик дыни или ананаса / 1 стакан сока). Количество вареных или свежих овощей в пищевом рационе должно быть не менее 400 г. и зерновые: хлеб, рис, кукуруза, овес, злаки, картофель.

Путь к здоровью – это знание и упорный труд над собой, проделав который, можно обрести здоровье и радость жизни. Сегодня каждому человеку важно понимать, что его здоровье зависит, прежде всего, от самого человека и его отношения к себе.

### **Варикозная болезнь**

Варикозное расширение вен нижних конечностей весьма распространенное заболевание. Более 50% взрослого населения имеют изменения вен, причем нередко они проявляются уже в молодом возрасте 20-25 лет.

В нашей стране очень многие страдают этим недугом в той или иной степени выраженности. Чаще всего жалобы связаны с косметическим дефектом ног и с проявлениями венозной недостаточности (утомляемость ног, отеки, боль).

Среди основных причин развития варикозного расширения вен:

- наследственная предрасположенность;
- длительное нахождение в позах, ухудшающих венозный отток (стоя, сидя поджав ноги, нога на ногу, сидя на ноге, сидя на корточках);
- тесная одежда со слишком тугими резинками и поясами на талии, бедрах, приводящая к застою лимфы и венозной крови;
- беременность;
- возраст, как правило, старше 40 лет;
- избыточный вес и нарушения в работе кишечника, приводящие к нарушению венозного оттока в венозной системе.

Стенки вен по сравнению с таковыми артерий тоньше и пластичнее. Они имеют весьма незначительный мышечный слой.

Если у вас имеются проявления варикозного расширения вен, необходимо обратиться к специалисту (сосудистый хирург), который проведет все необходимые исследования, определит причины развития заболевания, оценит состояние поверхностных вен, определит выраженность нарушений кровообращения и даст необходимые рекомендации по лечению.

При варикозном расширении вены необходимо избегать длительного пребывания на солнце, перегревов, продолжительного нахождения в положении стоя или сидя с поджатыми ногами, избыточного веса, ношения одежды, затрудняющей венозный и лимфатический отток. При начальной форме (без видимых узлов) рекомендуется 3-4 раза в день лежать по 10-15 минут с приподнятыми ногами, после чего выполнять комплекс упражнений:

- Напрячь и расслабить мышцы бедер (движения коленными чашечками). Повторить 10 раз. Дыхание свободное.

- Диафрагмальное дыхание, на вдохе приподнять переднюю брюшную стенку вверх, на выдохе - втянуть живот. Повторить 4 раза. Темп медленный.

- Согнуть и разогнуть ноги в голеностопных суставах. Повторить 10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

- Поднять руки через стороны вверх - вдох, опустить вниз - выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный.

- Сгибать и разгибать пальцы ног. Повторить 15 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

- Поднять руки вверх над головой - вдох, опустить вниз - выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный.

- Ходьба на носочках, затем на пятках в течение 3-5 минут 6-10 раз в сутки.

После выполнения упражнений рекомендуется надеть эластические чулки или, в крайнем случае, забинтовать ноги эластичными бинтами.

Во время сна необходимо придавать ногам возвышенное положение (подушка или валик высотой до 30 см).

Людям, которым по работе приходится длительно сидеть, нужно периодически придавать ногам горизонтальное положение, а также через каждые 1-1,5 часа немного ходить и 10-20 раз приподниматься на носки. Это же необходимо делать и тем, кто работает стоя, однако перерывы нужно делать чаще - каждые 45-50 мин. После работы наилучшим образом подходит медленная спокойная прогулка на 1-2 км.

Полезны ежедневный контрастный душ для ног, применение закаливающих процедур - холодовые воздействия (босоногохождение, воздушные ванны, обливания, местные ванны и др.), повышающие тонус вен и тренирующие их слабую мускулатуру.

При возможности занятий плаванием, минимум 2 раза в неделю не менее 30 минут.

Ношение эластических чулок обеспечивает функциональную "поддержку" вен. Выбор между чулками, колготами, гольфами и носками определяется расположением и стадией варикозного процесса. В большинстве случаев лучше отдать предпочтение колготам (особенно при беременности) и чулкам.

Процесс подбора правильного размера стоит согласовать с помощью врача и только затем приобретать эластические чулки в аптеке.

При повышенной массе тела важно постепенно снижать массу до нормальных величин. Из своего рациона необходимо исключить жирные,

острые, соленые блюда, ограничить мучные и сладкие продукты. Целесообразно разнообразить меню нежирными сортами рыбы и мяса, большим количеством овощей и фруктов, хлеб лучше употреблять из муки грубого помола с отрубями. Важно ежедневное использование растительного масла (до 50 мл в день).

### **Гимнастика для офисных работников**

Когда ноги долгое время находятся в вертикальном положении (неважно, стоите вы или сидите), в венах нижних конечностей скапливается дополнительное количество крови. Даже у человека со здоровой сердечно-сосудистой системой через 30 минут неподвижного стояния или сидения объем венозной крови в каждой ноге увеличивается на 300-500 мл! Пока человек молод и относительно здоров, стенки вен, крепкие и эластичные, эти излишки умудряются равномерно распределить по всему телу, и проблему удается предотвратить. Но с годами вены растягиваются, теряют равномерную плотность, и появляется риск их необратимого перерастяжения, варикозного расширения.

Отечность ног как проявление венозной недостаточности свойственна как женщинам, так и мужчинам. У мужчин основной причиной отеков являются: лишний вес, длительное пребывание в положении стоя или сидя. У женщин факторов риска развития заболевания, значительно больше: лишний вес, курение, длительное стояние или сидение, ношение слишком узкой обуви, применение гормональных контрацептивов, высокие каблуки.

Отеки ног становятся первым "звоночком", свидетельствующим о наличии патологии вен. Этот симптом может говорить и о других заболеваниях, например, о нарушениях со стороны почек или сердца. Разобраться в причине появления отеков поможет врач.

Если диагноз подтвердится, вам необходимо будет разгрузить венозную систему. Сделать это можно двумя способами: обеспечить крови пассивный отток (для этого нужно просто лечь на спину и поднять ноги выше уровня сердца, для удобства можно подложить под них подушку или опереться ими о стену. Можно еще сесть в позе ковбоя - положив вытянутые ноги на стол. Осуществить это возможно дома, в конце трудового дня).

Разгружать вены только после работы недостаточно. Есть второй способ - включить мышечный насос. При ходьбе мышцы сокращаются и вытесняют кровь из вен. Правда, опять же не у всех и не всегда есть возможность каждый час вставать с рабочего места и ходить по коридору. Но выход все-таки есть!

Предлагаем вам гимнастический комплекс, часть которого можно делать прямо на рабочем месте, сидя за столом. Не привлекая к себе лишнего внимания, вы заставляете свои икры и стопы работать, как при ходьбе. Единственное правило: если вы на каблуках или в обуви с негнущейся подошвой, разуйтесь.

Каждое упражнение можно делать сколь угодно долго. Минимум - 1 минута на упражнение. Выполняйте или по одному упражнению каждые полчаса, или по три, но каждый час.

**Марш-марш.** Откиньтесь в кресле, можно при этом опереться руками на сиденье. Оторвите ступни от пола, а колени и часть бедер слегка приподнимите от сиденья. Мелко-мелко сгибайте-разгибайте колени: когда правая голень поднимается, левая опускается и наоборот. Фактически вы должны болтать ногами в воздухе, держа их на весу. Остановитесь, 10-15 раз стукните ступнями друг о друга и продолжайте упражнение снова.

**Танцуют все!** Поставьте одну ногу на пятку, потянув носок на себя, другую, наоборот, на носок. Затем оторвите обе ступни от пола и "приземлитесь" в зеркальном положении - та нога, что упиралась на пятку, теперь встает на носок, а другая - на пятку. Повторите несколько раз.

**Идем пешком.** Немного отодвиньте стул от стола, руки положите под бедра. Можно опереться спиной о спинку. Шагайте на месте, при подъеме колена вверх обязательно отрывайте бедро от стула, помогая себе рукой. Опускать ногу лучше на полную ступню, но можно - только на носки.

**Перекаты.** Вытяните ноги, потяните носки на себя, поставьте их на пятки, с усилием подожмите пальцы. Плавно "перекатите" ступни с пятки на носок. На полу растопырьте пальцы и пошевелите ими, слегка перекачивая ступню с внутренней стороны на внешнюю, пятка и большая часть ступни при этом должны оставаться на весу. Затем вернитесь на пятки и все повторите.

**Потягушечки.** Вытяните ноги, потяните носки на себя, оставив на полу только пятки. Почувствуйте, как напряглись икры ног. Мелко-мелко барабаньте пятками по полу, слегка придвигая ноги к себе и вновь вытягивая их вперед. Повторите несколько раз.

**Шалунья.** Отодвиньте стул от стола, подтяните колено к себе, обхватив его рукой снизу (под бедром). Не старайтесь поднять ногу как можно выше, учитывайте ширину сиденья и комфорт соседей. Главное - оторвать бедро от сиденья. Спокойно подтягивая ногу вверх, одновременно тяните пальцы ноги на себя, а пятку - вниз. Рукой можно слегка массировать икру снизу вверх. Затем неспешно опускайте ногу как можно ниже, вытягивая при этом носок и обязательно растопыривая пальцы ног. Не забудьте проделать все то же самое второй ногой.

### **Профилактика заболеваний ног.**

Большинство заболеваний ног возникает из-за банального пренебрежения собственным здоровьем. Чтобы не было проблем с ногами достаточно соблюдать ряд простых правил:

·Обращайтесь к врачу при малейшем дискомфорте или боли в ступнях. Ноги болеть не должны.

·При наличии сахарного диабета проходите осмотр регулярно, по крайней мере, раз в год.

### ***Если вы занимаетесь спортом:***

- Подбирайте подходящую одежду и обувь.
- Чаще ходите пешком. Ходьба полезна не только для ног, но и для здоровья в целом. Она улучшает кровообращение и нормализует вес.
- Следите за правильностью выполнения упражнений, отрабатывайте технику основных движений (это особенно важно для детей до 10 лет).
- В любом возрасте перед началом занятий не забывайте о разминке.
- Занимайтесь разными видами спорта. Дети, с раннего возраста занимающиеся одним видом спорта, чаще сталкиваются с травмами ступни и лодыжки. Выбор спортивной специализации лучше отложить до подросткового возраста.
- При боли в ступнях и лодыжках уменьшите нагрузки.
- Не ходите босиком по грязным тротуарам или земле. Можно занести инфекцию, занозить ногу или порезаться.

### ***Правильно выбирайте обувь:***

- Лучшее время для покупки – вторая половина дня, к вечеру ноги немного отекают.
- Не покупайте обувь без примерки.
- Примеряя туфли, встаньте и сделайте несколько шагов, чтобы оценить их удобство.
- Туфли на высоком каблуке, с острым носом вредны для ног. Если носить такую обувь необходимо, сразу же меняйте туфли, как только появляется возможность.
- Следите, чтобы обувь не натирала косточки и пятку.
- Изношенная подошва, стоптанный задник или потертая подкладка – признаки того, что обувь пора менять.

### ***Стрижка ногтей:***

- Стригите ногти не закругляя и не срезая много по бокам. Используйте для этого специальные ножницы или щипчики.