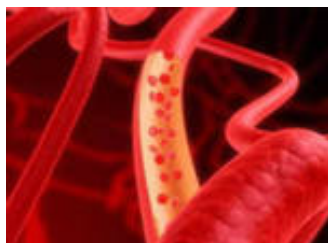


Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



Одной из т.н. болезней цивилизации является атеросклероз, который представляет собой наиболее распространенную патологию сердечно-сосудистой системы. Наряду с другими артериями атеросклероз довольно часто поражает сонные артерии – крупные сосуды на шее, питающие головной мозг. Отложение холестерина, липидов и кальция в артериальной стенке приводит к формированию атеросклеротических бляшек, которые со временем суживают сосуд или полностью перекрывают его просвет. К известным факторам риска заболевания относятся наследственная предрасположенность, пожилой возраст, курение, избыточный вес, сахарный диабет, высокое артериальное давление, малоподвижный образ жизни, высокий уровень «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности) в крови, хронический стресс, атеросклероз артерий иной локализации.

**Клинические проявления** атеросклероза зависят от локализации бляшки и степени сужения сосуда, поэтому очень часто поражение сонных артерий на ранних стадиях может протекать бессимптомно или проявляться головной болью, ухудшением памяти (особенно на недавние события), головокружением, нарушением сна, зрения, слуха. Важно не игнорировать преходящие (от нескольких минут до нескольких часов) нарушения мозгового кровообращения (транзиторные ишемические атаки), когда у человека отмечается внезапная потеря или ухудшение зрения в одном или обоих глазах, слабость или онемение одной стороны лица, одной руки или ноги, одной стороны тела, невнятная речь или непонимание того, что говорят другие, нарушение координации, затруднение глотания, головокружение или спутанность сознания. Указанные симптомы являются веским основанием для незамедлительного обращения к врачу и оказания неотложной медицинской помощи! Не стоит ждать, когда же такой приступ повторится вновь: прогрессирование заболевания неминуемо приведет к сосудистой катастрофе – ишемическому инсульту, который превратит внешне здорового человека в глубокого инвалида.

В настоящее время для диагностики атеросклероза сонных артерий предпочтение отдается ультразвуковому исследованию, которое, являясь безопасным и

безболезненным, помогает четко определить наличие и степень выраженности атеросклеротического поражения. В некоторых случаях может потребоваться выполнение ангиографического исследования, компьютерной или магнито-резонансной томографии.

Как известно, любое заболевание легче предотвратить, чем потом лечить. Это высказывание в полной мере подходит как к атеросклерозу в целом, так и к атеросклеротическому поражению сонных артерий в частности. **Основные меры профилактики, равно как и лечения начальных проявлений атеросклероза сонных артерий, заключаются в следующем:**

- отказе от курения;
  
- употреблении в пищу продуктов с низким содержанием насыщенных жиров, холестерина и соли, включая в рацион фруктов и овощей, злаков, растительного масла, морепродуктов; исключении печени, сливок, сливочного масла, жирных сортов мяса, яиц, кондитерских изделий;
  
- стремлении к нормализации и поддержанию желаемого веса, уменьшении калорийности рациона питания;
  
- ведении активного образа жизни, регулярной физической активности;
  
- ограничение употребления алкоголя;
  
- предотвращении стрессовых ситуаций;
  
- определении уровня глюкозы и холестерина в крови – в случае необходимости врач назначит соответствующие препараты, а также определит потребность в профилактическом приеме аспирина;

- контроле показателей артериального давления - при его стойком повышении следует регулярно принимать (по назначению врача) гипотензивные препараты.

Таким образом, в основе борьбы с атеросклерозом сонных артерий лежит не только медикаментозное лечение, но и неспецифические методы профилактики – кардинальное изменение образа жизни и привычек питания. При тяжелом симптоматическом течении заболевания, значительном сужении сонных артерий может потребоваться хирургическое вмешательство, которое является наиболее действенной мерой предупреждения инсульта и заключается в удалении атеросклеротической бляшки или стентировании (постановке проволочного каркаса) суженного участка артерии.

**Следите за здоровьем своих сонных артерий!**