Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Атеросклероз – это накопление в сосудистой стенке холестерина и других веществ, которые, образуя так называемые атеросклеротические бляшки, суживают просвет сосуда.

Учитывая, что осложнения атеросклероза (ишемическая болезнь сердца, включая инфаркт миокарда и инсульт) являются ведущими причинами смертности во всех экономически развитых странах, в том числе в Республике Беларусь, нужно и можно бороться с факторами риска развития атеросклероза.

Для этого существуют 6 правил:

- ***Бросить курить***. Курение ускоряет развитие атеросклероза, вызывает спазм корональных артерий и в 3 раза повышает риск инфаркта миокарда и внезапной смерти.

- ***Избегайте гиподинамии***. Больше бывайте на свежем воздухе, ходите пешком, делайте легкие пробежки. Объем допустимых физических нагрузок определит лечащий врач.

- ***Снизьте избыточный вес***. Для этого сначала вычислите Ваш индекс массы тела (ИМТ),

$$BMI = \frac{m}{h^2}$$

где m – масса тела человека (в килограммах), а h – рост человека (в метрах в квадрате). 20-24,9 – нормальная масса тела, 25-29,9 – избыточная масса тела, 30-39,9 – ожирение, более 40 – выраженное ожирение.

- ***Контролируйте артериальное давление***. В норме артериальное давление не должно превышать 140/90 мм рт.ст. Более высокие цифры – это уже гипертония. Если ваше артериальное давление превышает 140/90 мм рт.ст., обратитесь к врачу.

- ***Контролируйте уровень холестерина***. Для этого нужно ограничить потребление жиров животного происхождения, включать в рацион больше овощей и фруктов. Подробные рекомендации по рациональному питанию и при необходимости по препаратам, снижающим уровень холестерина, даст Вам Лечащий врач.

- ***Избегайте стрессовых ситуаций***. Помните: положительные эмоции – залог успешного лечения.