

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СОСУДОВ

К болезням сосудов относят заболевания лимфатических сосудов и вен, в том числе варикозное расширение вен, которые сопровождаются их воспалением, что ведет к ломкости сосудов или же закупорке. Нарушение нормального состояния сосудов напрямую связано с неправильным образом жизни и заболеваниями сердечно-сосудистой системы.



Основные симптомы болезней сосудов:

- ◆ Судороги, которые сопровождаются сильными болями или отдельными спастическими подергиваниями
- ◆ Онемение или покалывание в конечностях разной степени интенсивности
- ◆ Неожиданная слабость в конечностях
- ◆ Хромота, возникающая спонтанно
- ◆ Появление сосудистой сетки на конечностях
- ◆ Уплотнения, язвы на нижних конечностях

Основные факторы риска заболеваний сосудов:

- ◆ Курение и избыточное потребление алкоголя
- ◆ Высокий уровень холестерина
- ◆ Нерациональное питание
- ◆ Наследственность - ранние проявления заболеваний сосудов у близких родственников
- ◆ Возраст - 40 лет у мужчин, 45 лет у женщин
- ◆ Пол - мужчины болеют чаще
- ◆ Избыточный вес
- ◆ Частые продолжительные стрессы
- ◆ Физическая работа с подъемом тяжестей
- ◆ Длительная статическая поза
- ◆ Переохлаждение

Больше всего рискуют получить сосудистые заболевания те, кто ведет неправильный образ жизни, а также те, у кого есть предрасположенность к ним от рождения.



При варикозной болезни нижних конечностей противопоказаны:

- ◆ Интенсивные физические нагрузки на нижние конечности
- ◆ Длительная статическая поза
- ◆ Баня, сауна, загар
- ◆ Обёртывание и депиляция



Профилактика заболеваний сосудов:

- ◆ Отказ от курения и алкоголя
- ◆ Контроль и снижение уровня холестерина крови
- ◆ Регулярные занятия физическими упражнениями
- ◆ Нормализация веса
- ◆ Рациональное питание
- ◆ Исключение переохлаждений
- ◆ Ограничение эмоциональных перегрузок и стрессов
- ◆ Оптимальная физическая нагрузка
- ◆ Использование компрессионного белья при длительных перелетах и поездках

Практические советы по профилактике заболеваний вен

- ◆ Избегайте застоя крови, чаще меняйте позу при длительном сидении или стоянии
- ◆ Не затрудняйте венозную циркуляцию ношением слишком обтягивающих брюк, тугих поясов и корсетов, носков с тугими резинками



ДИЕТА ДЛЯ СОСУДОВ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- ◆ Рыбные блюда не реже двух раз в неделю (содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые помогают справиться с холестерином)
- ◆ Укроп, петрушка, зеленые салаты, сырые овощи и фрукты - источники фиброзных волокон и витамина С, укрепляющие стенки сосудов
- ◆ Нежирное мясо, субпродукты
- ◆ Горох, фасоль, чечевица, зеленый лук, говяжья печень, кукурузное и оливковое масло, авокадо - источники

витамина Е, который придает венам эластичность

- ◆ Натуральный горький шоколад, цукаты, варенья и джемы с небольшим содержанием сахара
- ◆ Цитрусовые - источник антиоксидантов

СОВЕТУЕМ ОГРАНИЧИТЬ:

- ◆ Жирное мясо, ветчина, копченые колбасы
- ◆ Потребление соли более 5 г/сутки
- ◆ Плавленые и жирные сыры
- ◆ Изделия из сдобного теста
- ◆ Острые блюда

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



1
Сидя на стуле, прижав ноги друг к другу, опускайте их на носки, затем на пятки (15-20 раз).



2
Оперевшись двумя руками (как на рисунке), поднимайтесь на цыпочки, опускаясь затем на пятки (15-20 раз).



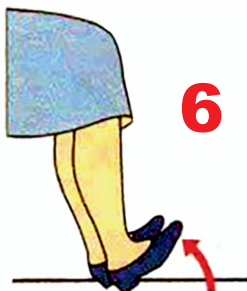
3
Обопритесь двумя руками о стену (на высоте плеч). Попеременно становитесь на носки, затем на пятки (20 раз).



4
На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе расслабьтесь, как на рисунке (20 раз).



5
Движение ногами в разные стороны - вверх, вниз, вправо, влево (15-20 раз).



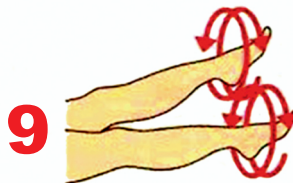
6
Упор на пятки (15-20 раз).



7
Чередующиеся движения ногами - носок-пятка (15-20 раз).



8
Упражнение "ножницы" (10-15 раз).



9
Круговые движения каждой ногой (10 раз).



10
Упражнение "езда на велосипеде" (15-20 раз в быстром темпе).