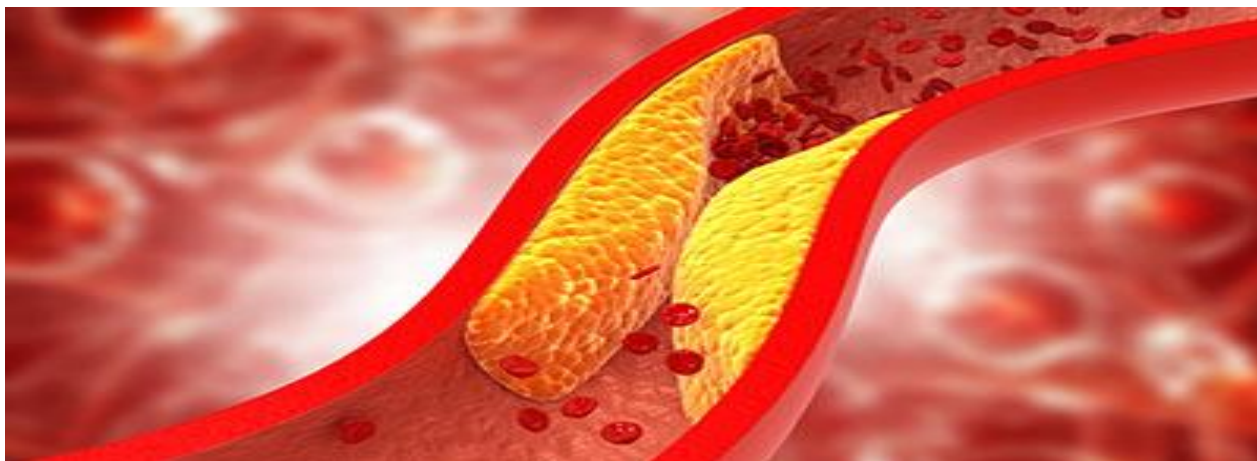


## Атеросклероз

По данным ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания входят в число трёх основных причин смерти людей во всём мире. В значительном числе случаев к сердечно-сосудистым болезням приводит атеросклероз — формирование холестериновых бляшек на стенках крупных сосудов. Со временем бляшки разрастаются и препятствуют нормальному кровоснабжению сердца, головного мозга, почек, нижних конечностей и других структур.

**Атеросклероз** — это хроническое заболевание, при котором на стенках артерий образуются холестериновые бляшки. В результате просвет артерий сужается, нарушается кровоток, затрудняется нормальное кровоснабжение органов и тканей.



Заболевание начинается с того, что на повреждённых стенках сосудов начинают формироваться липидные полосы, а затем — холестериновые бляшки.

### **Факторы риска развития атеросклероза**

Все факторы риска развития атеросклероза можно условно разделить на три группы: неустраняемые (их нельзя убрать, скорректировав образ жизни или принимая лекарственные препараты), потенциально устранимые (их в некоторой степени можно исправить) и устранимые.

### **Неустраняемые факторы риска развития атеросклероза:**

- возраст: чем старше человек, тем выше вероятность заболеть атеросклерозом;
- пол: мужчины болеют в 3–4 раза чаще, чем женщины;
- генетические предпосылки: болезнь чаще возникает у людей, чьи родственники также страдали атеросклерозом.

## **Потенциально устранимые факторы риска развития атеросклероза:**

- артериальная гипертензия (повышенное кровяное давление): нарушение баланса биологически активных веществ при артериальной гипертензии меняет свойства стенок сосудов, они легче «пропитываются» жирами, в результате со временем на них образуются бляшки;
- дислипидемия: повышенное содержание холестерина и других видов жиров в крови провоцирует отложение бляшек на стенках сосудов;
- ожирение и сахарный диабет: у пациентов с такими нарушениями чаще встречается артериальная гипертензия и дислипидемия;
- инфекции: вирусы и бактерии повреждают стенки сосудов, что может спровоцировать развитие атеросклероза.

## **Устранимые факторы риска развития атеросклероза:**

- курение: смолы и никотин, которые содержатся в сигаретах, плохо влияют на состояние сосудов;
- злоупотребление спиртными напитками: под действием алкоголя сосуды сначала сужаются, а потом расширяются, что негативно сказывается на свойствах жёсткости сосудистых стенок;
- несбалансированный рацион: обилие жирной еды приводит к повышению уровня холестерина в крови;
- малоподвижный образ жизни: из-за недостаточной физической активности у человека могут развиваться атеросклероз, ожирение, сахарный диабет.

Все названные обстоятельства не обязательно приводят к развитию атеросклероза. Однако врачи советуют не надеяться на счастливый случай и по возможности сократить устранимые факторы риска до минимума.

## **Холестерин и атеросклероз**

Холестерин — это сложное органическое соединение, которое входит в состав всех клеток организма. В организме холестерин выполняет важные задачи — обеспечивает прочность клеточных мембран, участвует в синтезе половых гормонов, жёлчных кислот, помогает усваиваться витаминам А, D, Е, К.

Холестерин вырабатывается в печени, тонком кишечнике, коже, коре надпочечников, железах половой системы, а также поступает в организм с пищей.

В кровотоке холестерин перемещается не самостоятельно — его переносят транспортные белки, которые в медицине называют аполипопротеинами. А комплексы холестерина с такими белками именуют липопротеинами.

Свойства липопротеинов определяют качество холестерина — будет он «хорошим» или «плохим».

**«Хороший» холестерин** путешествует по организму в составе липопротеинов высокой плотности (ЛПВП). Эти комплексы плотные, самые маленькие по размеру, поэтому свободно проходят по сосудам, а заодно уносят излишки холестерина в печень — для переработки.

**«Плохой» холестерин** — это липопротеины низкой и очень низкой плотности (ЛПНП и ЛПОНП). Такие комплексы достаточно крупные, более рыхлые, они могут цепляться за микроповреждения внутри сосудов и скапливаться в повреждённых областях, формируя холестериновые бляшки.

В норме все три типа липопротеинов находятся в балансе. Но если у человека нарушается жировой обмен, то в крови повышается уровень «плохого» холестерина. Риск развития атеросклероза при этом существенно возрастает.

Атеросклероз — системное заболевание, которое может затрагивать все артерии. Однако в зависимости от того, какая группа сосудов пострадала сильнее, выделяют несколько видов атеросклероза.

### **Основные виды атеросклероза:**

- атеросклероз коронарных артерий (сосудов, которые переносят насыщенную кислородом кровь к сердцу);
- атеросклероз сосудов головного мозга;
- атеросклероз аорты — крупного сосуда, который доставляет кровь от сердца к тканям и органам;
- атеросклероз подвздошных артерий (крупных артерий брюшной полости);
- атеросклероз сосудов нижних конечностей;
- атеросклероз висцеральных ветвей аорты (питают внутренние органы).

На начальном этапе атеросклероз не проявляет себя симптомами. Заподозрить болезнь можно только по лабораторным анализам (в крови будет повышен уровень «плохого» холестерина и триглицеридов), по данным ультразвукового исследования, в том числе с доплеровским картированием кровотока, или во время ангиографии — рентгенологического исследования, во время которого врач может оценить особенности кровотока и обнаружить поражённые бляшками участки сосудов.

Первые симптомы, как правило, появляются, когда из-за холестериновых бляшек просвет артерии сужается примерно наполовину. Кровоснабжение тканей и органов ухудшается.

**Для разных локализаций атеросклеротических бляшек характерны специфические признаки.**

**Атеросклероз коронарных артерий.** Коронарные артерии снабжают сердечную мышцу кровью, насыщенной кислородом. Если атеросклероз поразил такие артерии, то у человека развивается ишемическая болезнь сердца, которая проявляется приступообразными давящими болями за грудной, усиливающимися после физической нагрузки или эмоционального стресса. Такие приступы обычно длятся несколько минут и проходят самостоятельно после небольшого отдыха. Косвенные симптомы ишемической болезни сердца — одышка (например, после подъёма по лестнице), головокружение, общая слабость.

**Атеросклероз артерий нижних конечностей** может годами не проявлять себя симптомами. Затем у человека возникают первые признаки болезни — боль в ногах после долгой прогулки пешком. По мере того как сосуды ног закупориваются холестериновыми бляшками, боль становится всё сильнее, а расстояние, которое может пройти человек, не испытывая неприятных ощущений, — всё меньше. Ещё один косвенный признак атеросклероза артерий нижних конечностей — выпадение волос на ногах, похолодание голеней и стоп, плохое заживление повреждений кожи на стопах и голенях. Это объясняется нарушением кровоснабжения нижних конечностей.

**Атеросклероз артерий головного мозга.** Если холестериновые бляшки перекрывают сосуды, питающие головной мозг, то человека начинают беспокоить головокружения и головные боли. Затем нарушаются мыслительные функции — внимание и память. Появляется неустойчивость, тошнота, дрожание рук и ног. Без лечения атеросклероз может привести к ишемическому инсульту — острому нарушению мозгового кровообращения.

**Атеросклероз почечных артерий.** Основные симптомы атеросклероза почечных артерий — артериальная гипертензия, боли в животе и пояснице, сокращение объёма выделяемой мочи вплоть до полного прекращения мочеиспускания.

**Осложнения атеросклероза**



Осложнения атеросклероза являются главной причиной жизнеугрожающих состояний и инвалидизации пациентов с этим заболеванием.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – одно из самых опасных последствий болезни. Возникает при атеросклерозе коронарных артерий. Проявляется стенокардией, инфарктом миокарда, сердечной недостаточностью, нарушениями ритма.

Ишемический инсульт развивается при повреждении церебральных артерий и закупорке их тромбом. Приводит к гибели участка мозга и стойкому неврологическому дефициту (параличам, нарушениям речи). Облитерирующий атеросклероз нижних конечностей вызывает хроническую ишемию ног вплоть до развития гангрены и ампутации конечности.

Аневризма и расслоение аорты – грозные жизнеугрожающие осложнения, которые возникают при значительном поражении аорты. Атеросклероз мезентериальных артерий часто приводит к ишемии кишечника и перитониту.

### Когда обращаться к врачу

Учитывая, что атеросклероз может долго протекать бессимптомно, крайне важно регулярно проходить профилактические осмотры и сдавать анализы на холестерин. При появлении первых тревожных симптомов нужно незамедлительно обратиться к специалисту. Поводом для визита к врачу должны стать:

- боли и дискомфорт в груди;
- одышка и перебои в сердце;
- головные боли, головокружения, ухудшение памяти;

- боли в ногах при ходьбе, зябкость и бледность стоп;
- немотивированная слабость и быстрая утомляемость.

***Самолечение при атеросклерозе недопустимо. Только врач может подобрать оптимальную схему терапии, оценить риски осложнений и предложить эффективные методы профилактики.***

## **Профилактика и рекомендации**

Профилактика атеросклероза сосудов должна начинаться как можно раньше, еще в молодом возрасте. Залог успеха – здоровый образ жизни и контроль модифицируемых факторов риска:

- Поддерживайте оптимальный вес и регулярно занимайтесь спортом (не менее 150 минут в неделю).
- Ограничьте потребление красного мяса, соли, сахара и транс-жиров.
- Откажитесь от курения и злоупотребления спиртными напитками.
- Контролируйте АД, уровень глюкозы и холестерина в крови. При необходимости принимайте лекарства, назначенные врачом.
- Не забывайте про профилактические осмотры и обследования, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к болезни.

***Атеросклероз – серьезное заболевание сосудов, которое может долгое время протекать незаметно. Однако последствия запущенной болезни угрожают не только здоровью, но и жизни человека. Современная медицина располагает большим арсеналом средств для диагностики и лечения атеросклероза. Не стоит забывать, что болезнь легче предупредить, чем бороться с ее последствиями.***

Подготовила Защеринская Н.В.

(по материалам интернет-источников)