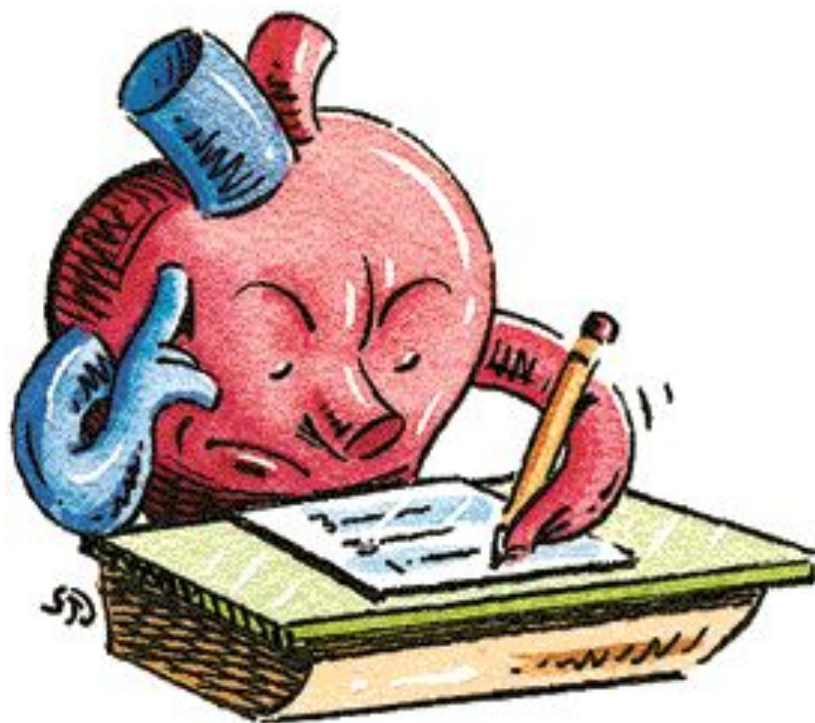
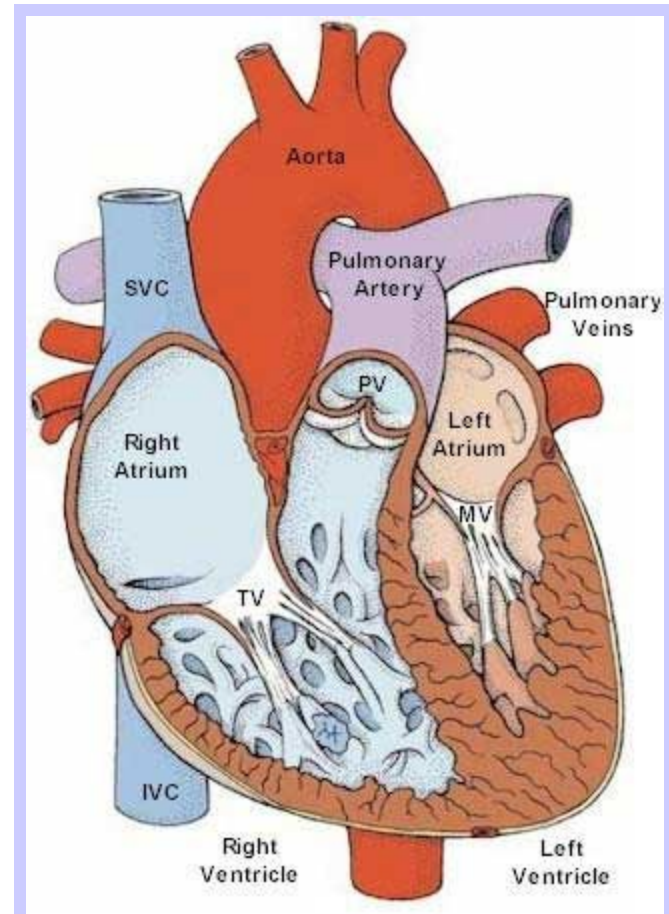
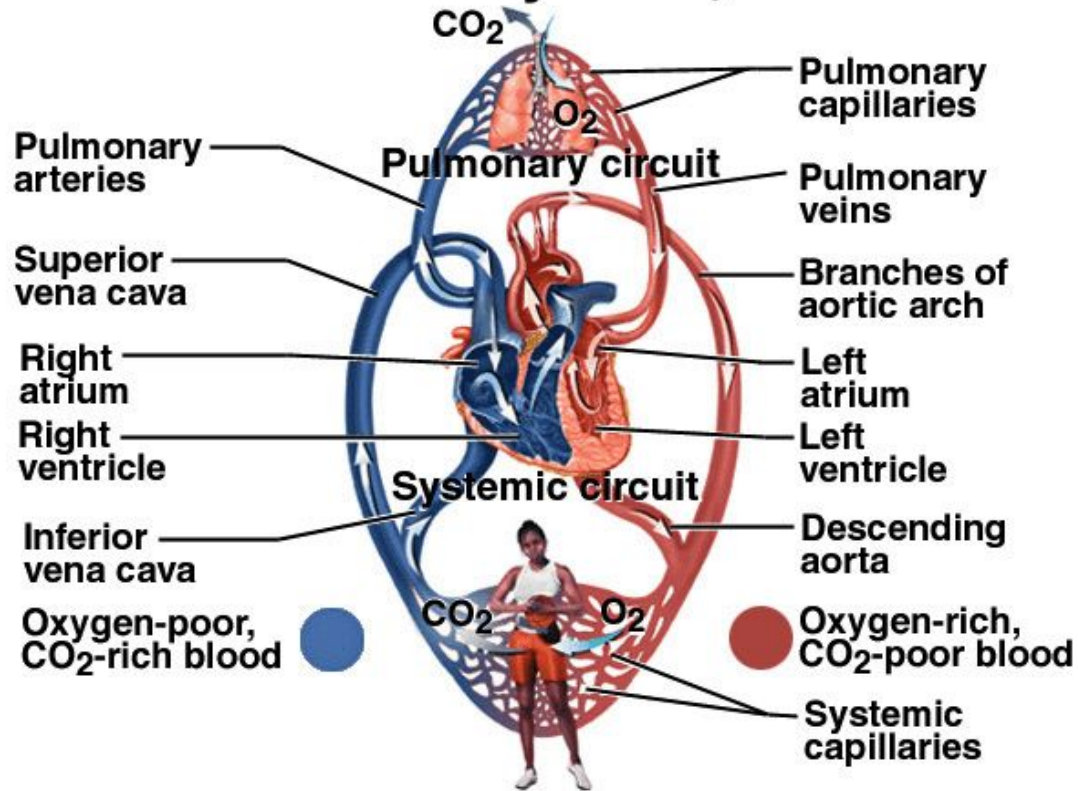


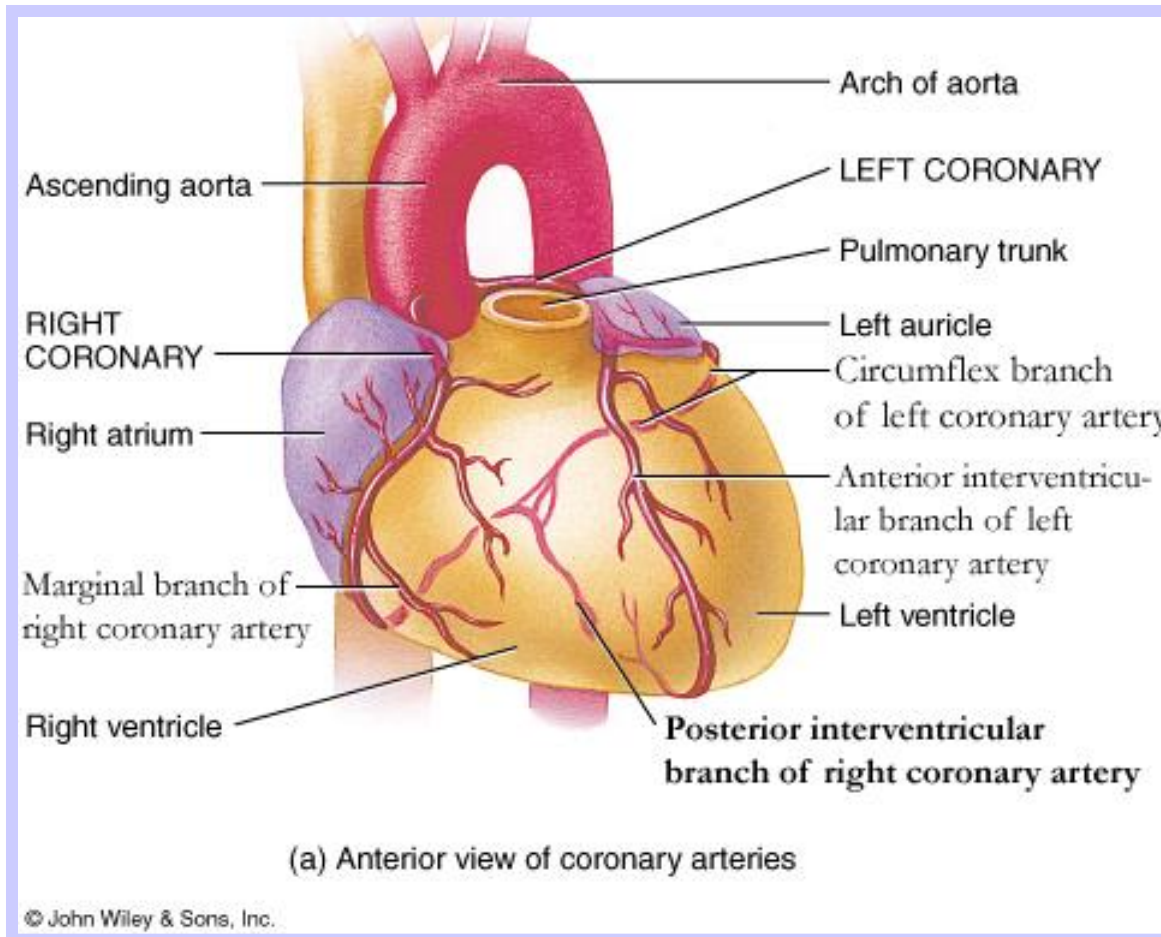
Питание и болезни сердца



Cardiovascular System, Schematic



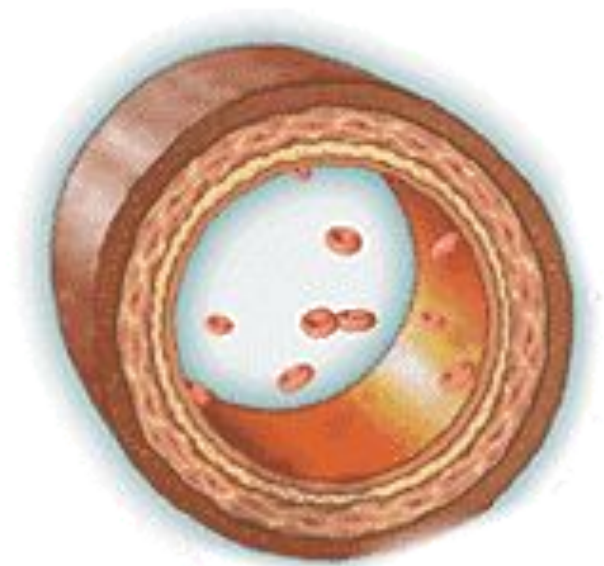
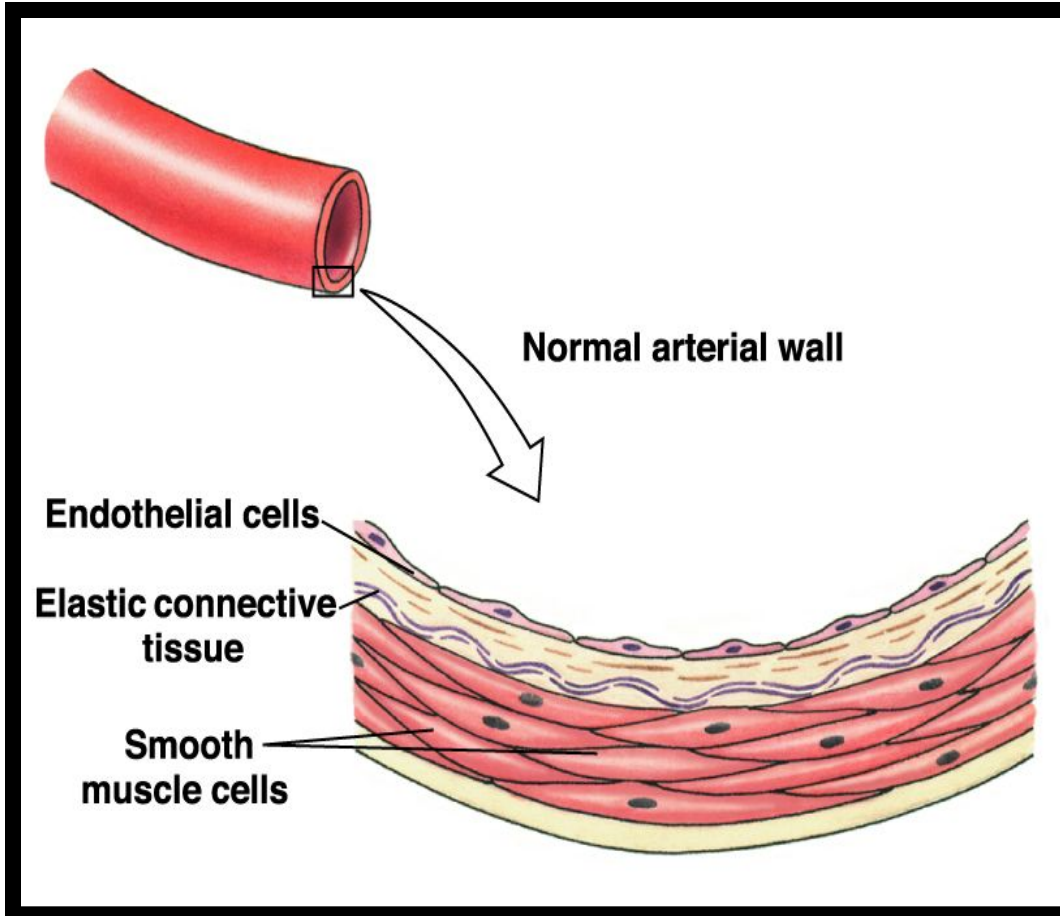
Кровообращение сердца



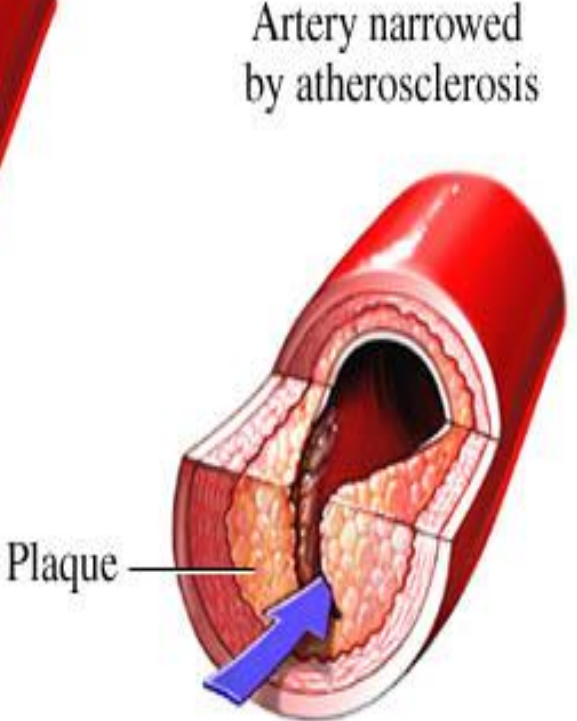
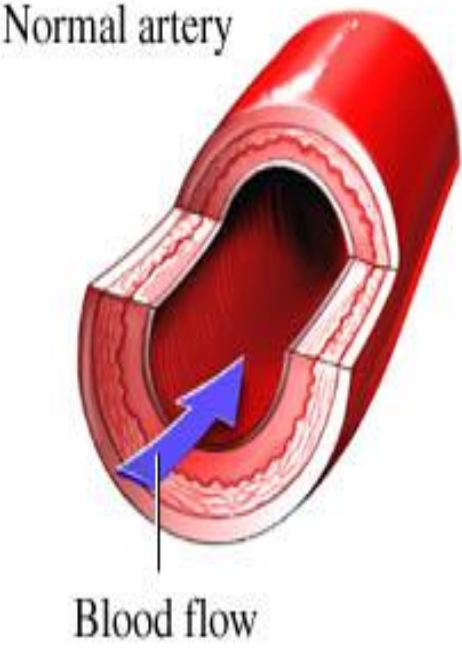
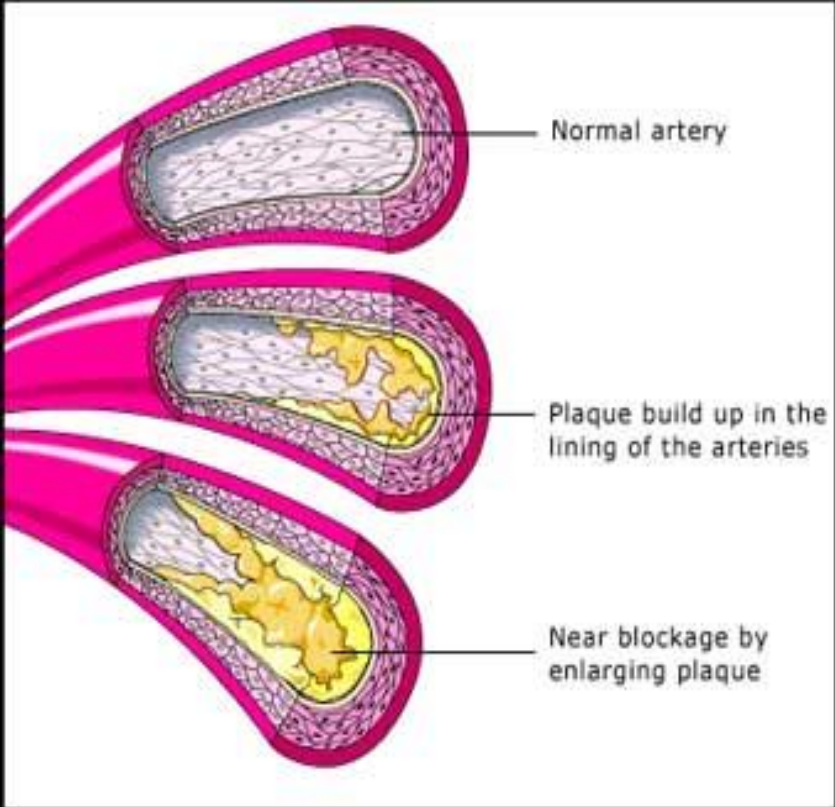
Коронарные артерии

Две начальные ветви аорты доставляют кровь в коронарные сосуды и затем по капиллярам в сердечную мышцу.

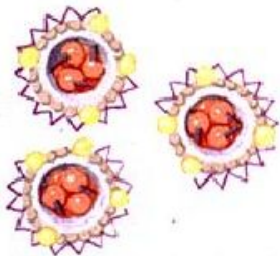
Здоровая внутренняя поверхность артериального сосуда



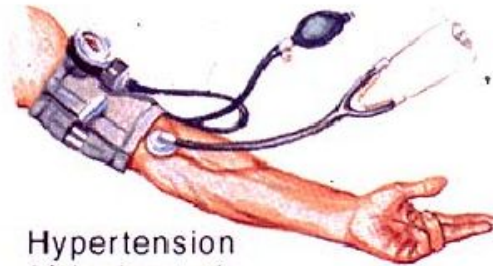
Бляшки в артериях



Risk Factors in Coronary Heart Disease



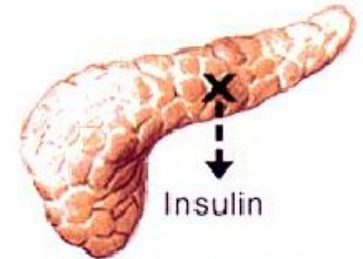
Hypercholesterolemia
(↑ LDL)



Hypertension
(↑ hydrostatic pressure)



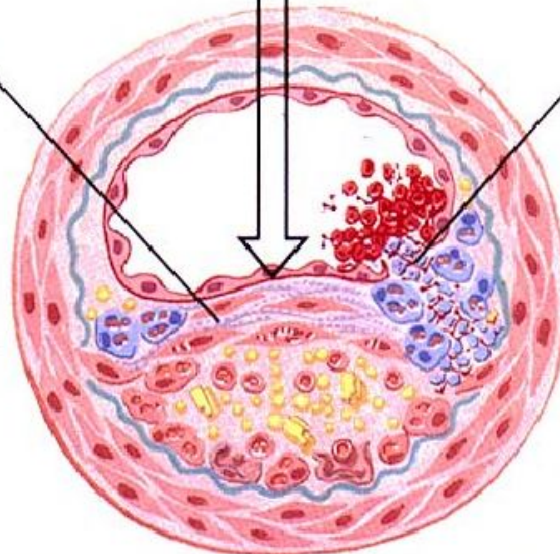
Cigarette smoking



Diabetes mellitus
(↑ glucose)

Plaque formation

Plaque instability and rupture



Hypertension

Interaction of risk factors in atherogenesis

JOHN A. CRAIG, MD
C. Machado
— M.D.
© Novartis



Факторы риска болезни коронарных сосудов сердца:

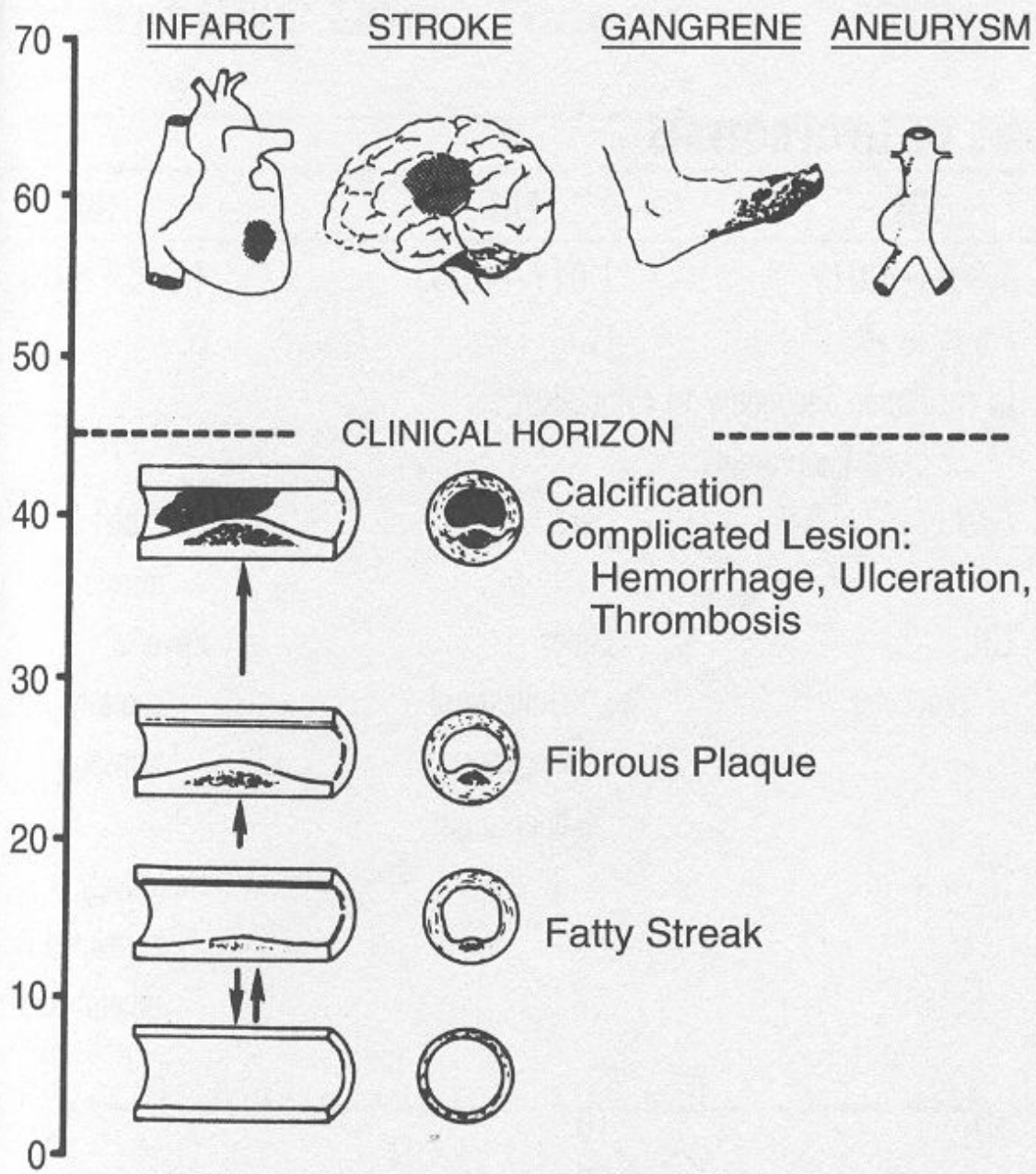
1. Повышенное содержание LDL холестерина.

2. Высокое артериальное давление.

3. Курение и употребление алкоголя.

4. Сахарный диабет .

NATURAL HISTORY OF ATHEROSCLEROSIS



В западном мире патологические изменения сосудов сердца начинаются у людей уже в детском возрасте в результате питания неправильного .и гипокинезии

К 25 – 50 годам болезнь вступает в первую стадию и требует немедленного лечения.

Курение

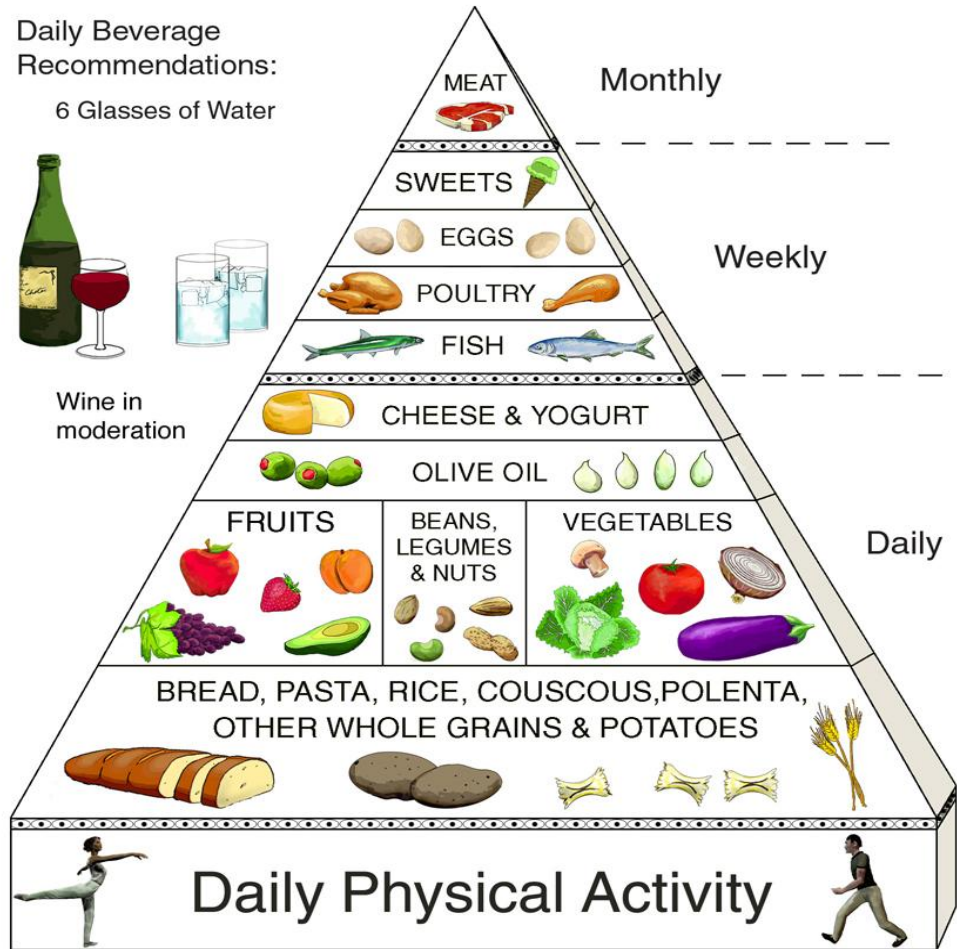
- Как не удивительно, но среди женщин курящих больше.
- Наблюдается 30% рост курящих в возрасте 15 – 19 лет
- В 73% приводит к инфаркту миокарда
- Лишь 51% населения понимает влияние и вред курения для сердечнососудистой системы.

Дополнительные факторы риска

1. Высокое АД – для мужчин с 55 лет, для женщин с 65 лет.
2. Курение.
3. Повышенное содержание липидов в крови.
4. Наследственность.
5. Избыточный вес.
6. Отсутствие физических нагрузок.

The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid

Пирамида питания



Пирамида питания



Опасный холестерин

- Прямая связь между уровнем триглицеридов в крови и возникновением болезней сердца.
- Уровень холестерина выше 200мг/дл увеличивает риск в 4 раза.
- Вместе с тем холестерин важен для выработки гормонов, фосфолипидов в клеточной мембране и как источник дополнительной энергии...



Рекомендуемое количество холестерина

Всего холестерина

200 – 239 мг \дл

200 – 239 мг \ дл

240 мг \дл и выше

Холестерол LDL

до 100мг \ дл до 200 ~~мг~~мг

100 – 129 мг \ дл чуть выше нор.

130 – 159 мг \дл на грани нормы.

160 – 189 мг \ дл высокое

190 мг \дл и выше - очень выс.

HDL менее 40 мг \дл низкое

более 60 мг \ дл норма

TG триглицериды 150 – 190 мг \дл верхняя граница, свыше 200 мг \дл высокое.