

ЗАЙМИТЕСЬ СОБОЙ: СОСУДЫ



За то, чтобы кровь могла быстро и беспрепятственно достичь самых дальних от сердца участков тела, отвечают кровеносные сосуды.

Есть крупные — артерии и вены диаметром до 2–3 сантиметров, есть и совсем крохотные — капилляры, всего 5 микрометров в диаметре.

Стенки сосудов, состоящие из гладкой мускулатуры, расширяются и сужаются, помогая сердцу перекачивать почти пять литров крови.

Что мешает сосудам нормально работать?

1. Курение. Никотин вызывает спазм сосудов, повышение артериального давления, усиленное сердцебиение и снижает эластичность сосудов. Кроме

того, он нарушает свертываемость крови, из-за чего образуются тромбы.

2. Алкоголь. Под его действием стенки сосудов постепенно деформируются и перестают нормально пропускать поток крови. Поэтому при регулярном злоупотреблении алкоголем повышается артериальное давление и развивается гипертоническая болезнь.

3. Неправильное питание. Избыток насыщенных жиров в рационе приводит к постепенному отложению холестерина на стенках сосудов и образованию холестериновых бляшек. Особенно опасен этот процесс в коронарных сосудах, которые питают сердце. Если они закупориваются, это приводит к инфаркту миокарда — гибели сердечной мышцы от недостатка кровоснабжения.

Как помочь сосудам стать здоровее?

1. Отказ от курения. Уже через две недели спазмы мелких сосудов постепенно прекратятся, и кровоснабжение организма значительно улучшится. Чем раньше бросите курить, тем быстрее поздоровеете.

2. Отказ от алкоголя. Это позволит вернуть сосудам эластичность и защитит не только от гипертонической болезни, но и повышенного риска инсульта.

3. Сбалансированное питание. Исключите из рациона еду, способную вызвать заболевания сосудов: жирное, жареное и копченое. А замена насыщенных животных жиров на ненасыщенные растительные позволяет не только избавиться организм от излишков вредного холестерина, но и сохранить стройность.