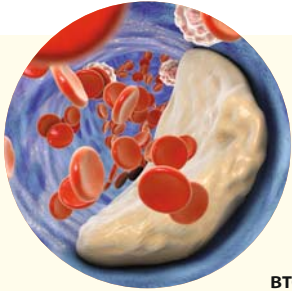


# Рекомендації пацієнтам з атеросклерозом щодо дієти та способу життя\*



Атеросклероз — хронічне захворювання, що характеризується відкладенням жирової речовини на внутрішній поверхні стінок артерій, тобто утворенням атеросклеротичних «бляшок». Внаслідок цього відбувається звуження судин, зменшується кровотік та відповідно порушується кровопостачання органів.

Атеросклероз — одна з найчастіших причин втрати працездатності та передчасної смерті. Так, атеросклероз коронарних артерій міокарда є найчастішою причиною гострих коронарних синдромів. При ураженні ниркових судин може розвиватися «ниркова» артеріальна гіпертензія. Атеросклероз артерій головного мозку може проявлятися зниженням працездатності (особливо розумової), пам'яті, здатності зосереджуватися, швидкою втомлюваністю тощо. Ускладненням атеросклерозу мозкових артерій є гостре порушення мозкового кровообігу — інсульт. Атеросклероз артерій нижніх кінцівок проявляється мерзлякуватістю, а також болем в литкових м'язах під час ходьби — перемежню або «судинною» кульгавістю.

В основі розвитку атеросклерозу лежить дисліпідемія — порушення жирового обміну, до чого призводять деякі чинники. Серед них є такі, на які людина не може вплинути, так звані непереможні чинники: вік, чоловіча стать, спадкова схильність до захворювання. Є чинники, які реально тримати під контролем: артеріальна гіпертензія, ожиріння, цукровий діабет, різні види порушень обміну речовин. Третя група чинників ризику атеросклерозу може бути успішно усунена: нераціональне харчування (схильність до переїдання, зловживання їжею, багатою жирами тваринного походження тощо), недостатня фізична активність, постійне емоційне перенапруження, куріння.

Атеросклероз зазвичай починається непомітно та тривалий час має безсимптомний перебіг. При цьому його ускладнення загрожують життю. Тому вкрай важливо періодично проходити медичні огляди та контролювати рівень ліпідів та холестерину в крові, особливо людям з наявністю чинників ризику розвитку атеросклерозу.

При атеросклерозі призначають ЛЗ, які знижують рівень ліпідів у крові, покращують трофіку тканин, реологічні характеристики крові, еластичність судинної стінки. Найбільш важливим компонентом профілактики і лікування атеросклерозу є корекція дієти та способу життя. Про це обов'язково слід нагадати відвідувачам аптеки, які купують гіполіпідемічні засоби (статици або інші)

## ДІЄТА

• Харчування має бути різноманітним та повноцінним. Слід контролювати калорійність споживаної їжі, щоб уникнути появи надлишкової маси тіла і розвитку ожиріння. Важливо, щоб дієта мстила в достатній кількості всі необхідні вітаміни, мікроелементи, незамінні амінокислоти та баластні речовини (харчові волокна). З цієї метою рекомендовано широко вводити в раціон різні овочі та фрукти в свіжому та запеченому вигляді.

• Важливо замінити в раціоні тверді маргарини, тропічні олії (кокосову, пальмову), вершкове масло, вершки (тобто трансжири та насичені жири) на оливкову олію першого віджиму та рослинні олії нетропічного походження (ненасичені жири). Жирне м'ясо та ковбаси рекомендовано замінити на рибу та м'ясо птиці, а також бобові. Замість солодощів краще вживати фрукти та горіхи.

• Споживання солі потрібно зменшити до <5 г/добу. Слід обмежити використання кухонної солі під час приготування їжі, обирати продукти або свіжі, або заморожені несолоними. Пам'ятайте, що хліб, консерви, копченості та взагалі більшість готових продуктів та напівфабрикатів містять велику кількість солі.

• Необхідно обмежити вживання напоїв та продуктів із додаванням цукру, особливо безалкогольних газованих напоїв.

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Фізичні навантаження є одночасно засобом як лікування, так і профілактики атеросклерозу та пов'язаних із ним захворювань. Проте слід пам'ятати, що йдеться не про фізичні вправи взагалі (при атеросклерозі деякі види спорту можуть бути шкідливі), а про так звану аеробну фізкультуру, до якої належать повільний біг, швидка

ходьба, плавання, їзда на велосипеді, веслування, ходьба на лижах. При виконанні вправ аеробної спрямованості фізичне навантаження відносно рівномірно розподілене в часі та не потребує різких зусиль — «ривків». Під час виконання таких вправ тканини активно споживають кисень, активізуються всі обмінні процеси. Аеробні навантаження сприяють тренуванню серцево-судинної системи.

Про те, яка саме фізична активність є оптимальною для конкретного пацієнта, слід спитати у лікаря.

Загалом рекомендовані регулярні щоденні фізичні вправи протягом мінімум 30 хв на добу.

## АЛКОГОЛЬ

Вживання алкогольних напоїв слід обмежити до <10 г/добу для жінок та <20 г/добу для чоловіків. Пацієнтам з високим рівнем тригліцеридів слід утримуватися від прийому алкоголю.

## ТЮТЮН

Слід уникати використання та впливу продуктів, що містять тютюн.

Вкрай важливим компонентом лікування атеросклерозу є корекція дієти та способу життя. Про це обов'язково слід нагадати відвідувачам аптеки, які купують гіполіпідемічні засоби (статици або інші)

\*2016 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias // European Heart Journal. — 2016) 37, 2999–3058



Дієтичні рекомендації для зниження рівня холестерину та поліпшення ліпідного профілю

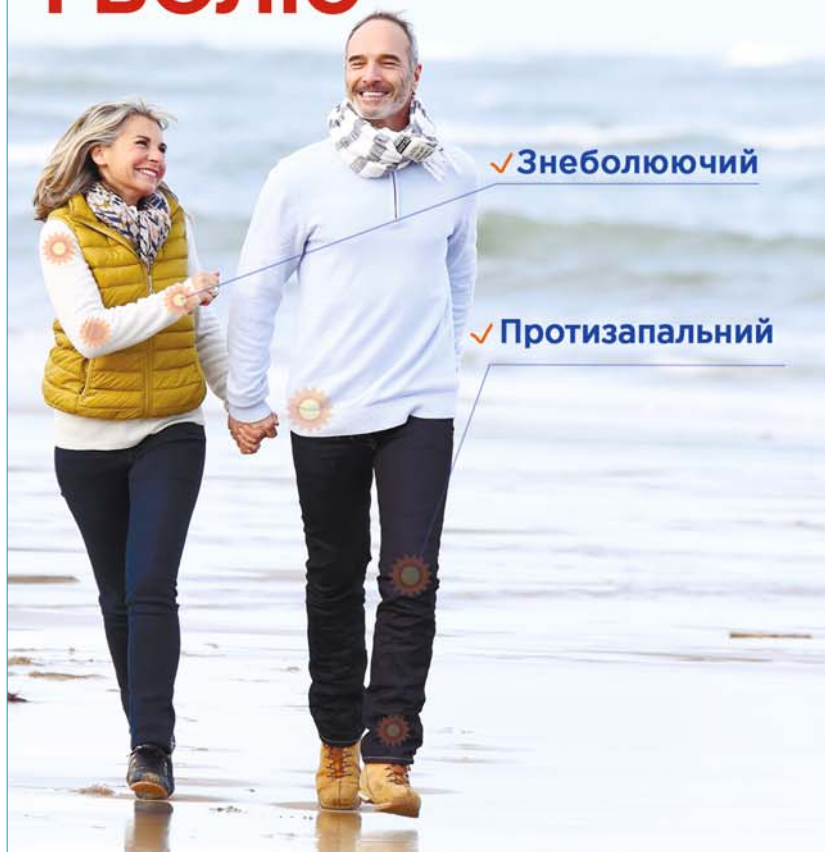
Продукти	Рекомендовані	Вживати помірно	Вживати рідко в обмеженій кількості
Злаки	Цільнозернові злаки	Рафінований хліб, рис, макаронні вироби, бісквіт, кукурудзяні пластівці	Кондитерські вироби, пироги, здоба
Овочі	Свіжі та приготвлені на воді або на парі овочі	Картопля	Овочі, приготвлені в олії, маслі або вершках
Бобові	Сочевиця, боби, стручкова квасоля, горох, нут, соя		
Фрукти	Свіжі та заморожені фрукти	Сухофрукти, желе, джем, консервовані фрукти, фруктові морозиво, фруктові-ягідні соки	
Солодощі та цукрозамінники	Некалорійні цукрозамінники	Цукор, мед, шоколад, цукерки	Торти, морозиво, фруктоза, безалкогольні тонізуючі напої
М'ясо і риба	Пісна і жирна риба, м'ясо птиці без шкіри	Пісна вирізка яловичини, баранини, свинини або телятини, морепродукти, ракоподібні	Сосиски, саями, бекон, реберця, субпродукти
Молочні продукти, яйця	Знежирене молоко та йогурт	Молоко, сири та інші молочні продукти з низьким вмістом жирів, яйця	Звичайний сир, вершки, жирне молоко та вершки
Кулінарні жири та соуси	Оцет, гірчиця, соуси з низьким вмістом жирів	Оливкова олія, нетропічні рослинні олії, м'який маргарин, майонез, кетчуп, приправи до салатів	Трансжири та твердий маргарин (крім уникати), пальмова та кокосова олія, вершкове масло, сало, бекон
Горіхи/насіння		Всі горіхи та насіння в несолоному вигляді (крім кокоса)	Кокос
Спосіб приготування	На грилі та на парі, варення	Швидке обсмажування, запікання	Смаження

# Ф-гель®

Ketoprofen /гель, 30 г

Біль у м'язах і суглобах, спричинений травмами або ушкодженнями

## ТРИВАЛИЙ РУХ БЕЗ ПЕРЕШКОД І БОЛЮ



✓ Знеболюючий

✓ Протизапальний

Активна дія на стадіях запальної реакції:

На ранній стадії (судинній фазі)

На пізній стадії (клітинній фазі)



**Склад:** діюча речовина: кетопрофен; 1 г гелю містить кетопрофену 25 мг; допоміжні речовини: етанол (96%), метилпарабен (Е 218), карбонер 980, триметилін, олія лавандова, олія неролива, вода очищена. **Лікарська форма:** Гель. **Фармакологічна група:** Нестероїдні протизапальні препарати для місцевого застосування. Кетопрофен. Код АТС: M02A, A03. **Протипоказання:** Близькі реакції гіперчутливості, наприклад симптоми бронхіальної астми, алергійний риніт або кропив'янка, що виникли при застосуванні кетопрофену, фенорифрату, півпрофенової кислоти, блокаторів ультрафіолетових (УФ) променів або лікарських засобів, реакції фотосенсибілізації в анамнезі; вплив сонячного світла, у тому числі непрямої сонячної промени та ультрафіолетове опромінення в сонячній протязі усього періоду лікування і ще 2-х тижнів після припинення лікування препаратом; ушкодження цілісності шкіри (пошкодження, висипання, екзема, травми, шкірні інфекції). **Термін придатності:** 2 роки. **Умови зберігання:** Зберігати у недоступному для дітей місці в оригінальній упаковці при температурі від 15 °С до 25 °С. **Упаковка:** По 30 г у тубі; по 1 тубі у пацієнтській упаковці. За рецептом. РП. №14/01589/01/01 від 18.07.2015. Інформація проведена в скороченні, більш детальна інформація викладена в інструкції для медичного застосування препарату. **Інформація для розцінення у спеціалізованих видавництвах, призначених для медичних установ та лікарів, а також для розповсюдження на семінарах, конференціях, симпозіумах з медичної тематики.** ФАРМАЦЕВТИЧНА ФІРМА ПрАТ «Фармацевтична фірма «Дарниця». Україна, 02093, м. Київ, вул. Бориспільська, 15. **ФАРМАЦЕВТИЧНА ФІРМА Дарниця**