

АРТЕРИАЛНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

ASCIVADEM
CITYCLINIC

СЪРДЕЧНО-СЪДОВ ЦЕНТЪР

Запушване на каротидна
(мозъчна) артерия

Аневризма на аортата

Периферна артериална
болест



ИНФОРМАЦИОННА БРОШУРА ЗА ПАЦИЕНТА

Артериални заболявания

Артериални заболявания са социално значими и са водеща причина за смъртност и инвалидност в развитите страни. Най-разпространеното и тежко артериално заболяване е атеросклерозата. Тя засяга артериите на сърцето, главата, корема и крайниците.

Лекарите, които лекуват артериите извън тези на сърцето, са ангиолози и съдови хирурзи.

Ангиолозите са интернисти, съдови специалисти, които извършват диагностиката, медикаментозното и ендоваскуларното лечение на артериалните заболявания, както и тяхната диспансеризация и профилактика.

Съдовите хирурзи извършват хирургично и ендоваскуларно лечение на съдовите заболявания.

Артериални заболявания – усложнения и лечение

Артериите представляват големи кръвоносни съдове, които разнасят кръв, богата на кислород, по цялото тяло. Стеснението или запушването на артериите затруднява кръвотока и води до сериозни усложнения – инфаркт, инсулт или гангрена, причиняващи тежка инвалидност, в т. ч. и опасност за живота. Добрата новина е, че повечето артериални заболявания могат да бъдат лекувани. Прочетете внимателно тази брошура, за да научите повече за този вид заболявания, както и какво може да се направи за лекуването им.

СЪДЪРЖАНИЕ

Артериални заболявания.....	2	Аневризма на коремната аорта.....	9
Усложнения и лечение	2	Симптоми при аневризма	9
Кои са рисковите фактори.....	2	Варианти за лечение	9
Често срещани артериални проблеми.....	3	Кога да потърсите спешна лекарска помощ	9
Лечението на артериалните проблеми	3	Хирургични и ендоваскуларни процедури	10
Когато се появи артериално заболяване ..	4	Достъп до артерията	10
Здравата артерия	4	Лечение на вашия проблем.....	11
Видове увреждания на артериите.....	5	Вие в операционната.....	12
Оценка на състоянието ви	6	Преди операцията/процедурата	12
История на заболяването и физически преглед	6	За да не изпитвате болка по време на операцията/процедурата.....	12
Образна диагностика	6	След операцията/процедурата.....	13
Заболяване на периферните артерии	7	У дома	13
Предупредителни симптоми.....	7	Кога да звъннете на своя лекар	13
Лечение на заболяването на периферните артерии.....	7	Съвети за промени в начина на живот	14
Запушване на каротидната артерия	8	Един по-здравословен начин на живот ...	14
Предупредителни симптоми.....	8	Откажете тютюнопушенето	14
Варианти за лечение	8	Тренирайте всеки ден	14
Кога да потърсите спешна лекарска помощ	8	Хранете се здравословно	15
		Контрол на здравословните проблеми	15

*Настоящата брошура няма за цел да замести професионалната медицинска грижа. Единствено вашият лекуващ лекар може да поставя диагноза и да лекува медицински проблем.

© 2017 г. Всички права запазени „Аджибадем Сити Клиник“ • Отпечатано в България

Често срещани артериални проблеми

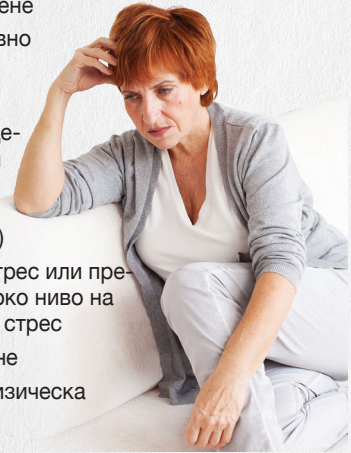
Артериалните заболявания могат да възникнат в почти всички части на човешкото тяло, като някои области са по-склонни да развият тези здравословни проблеми от други. Едно от най-често срещаните артериални заболявания е атеросклерозата, причиняваща запушването на сърдечните, мозъчните и периферните артерии. В тази брошура ще разгледаме артериалните заболявания по цялото тяло освен сърцето, а именно:

- **периферна артериална болест** – тялото не може да изпраща достатъчно кръв към долните крайници или коремните органи, в редки случаи говорим за недостатъчно кръвоснабдяване на горните крайници
- **запушвания на каротидните или вертебрални артерии** – мозъкът не може да получава достатъчно кръв, богата на кислород
- **аневризми на коремната аорта или периферните артерии** – разширение на главната или периферните артерии, което може да доведе до руптура и животозастрашаващ кръвоизлив.

Кои са рисковите фактори

Определен набор от фактори увеличава вашия риск от артериален проблем. Някои условия не могат да бъдат контролирани – например стареенето или семейната обремененост към артериални заболявания. Можете обаче да контролирате други фактори като:

- тютюнопушене
- високо кръвно налягане
- диабет
- хиперлипидемия (високи нива на някои мазнини в кръвта)
- хроничен стрес или прекалено високо ниво на еднократен стрес
- затлъстяване
- липса на физическа активност



Лечението на артериалните проблеми

Вашият лекар ще поговори с вас относно вашето артериално заболяване и възможностите за лечение. След това заедно ще решите кой план за лечение е подходящ за вас. Подобен план може да включва:

- **Здравословен начин на живот:** включва контрол на рисковите фактори, храна с повече зеленчуци и плодове и по-малко мазнини, избягване или ограничаване на стреса и отказ от тютюнопушене.
- **Физически упражнения:** редовните физически упражнения могат да намалят високото кръвно налягане и да подобрят кръвообращението. Освен това физическата активност ще ви помогне да свалите килограми и ще подобри общото ви здравословно състояние.
- **Лекарства:** медикаменти, като например разредителите на кръвта (т. нар. *антикоагуланти*), могат да се използват при лечението на артериални заболявания. Лекарствата могат да кон-

тролират и някои рискови фактори, например високото кръвно налягане, диабет, хиперхолестеролемията.

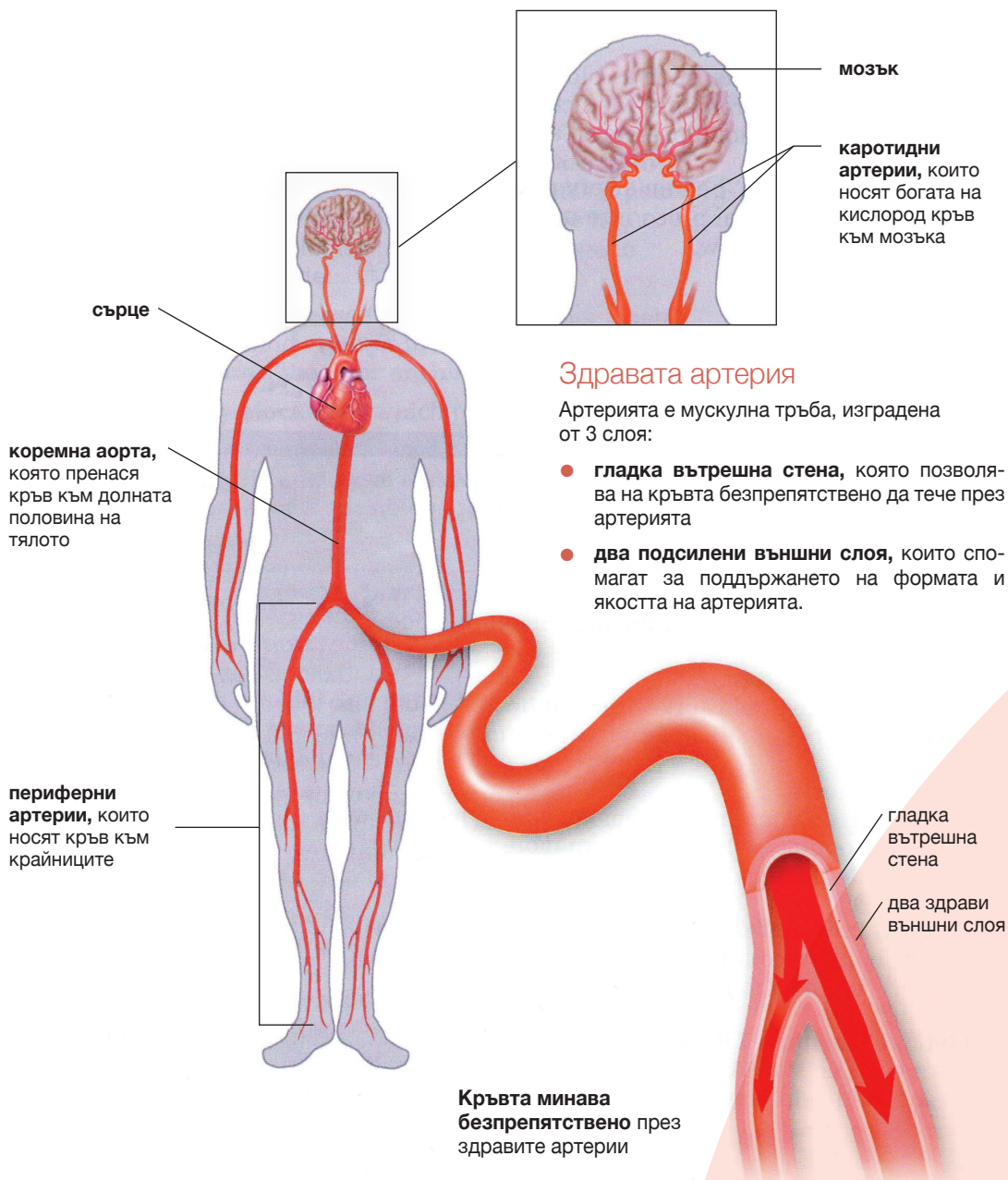
● Ендоваскуларна миниинвазивна терапия – Ангиопластика/Стентирание

Ангиопластика: катетър с малко балонче на върха се въвежда до запушеното място в артерията. След това балонът се надува, за да може артерията да се разшири. При някои пациенти успоредно с балона се ползва и **стент** (помощна тръбичка с телени мрежести стени). След като балонът бъде изваден, стентът остава, за да поддържа артерията отворена, т. е. отпушена.

- **Хирургически процедури:** когато дадено артериално заболяване е сериозна заплаха за здравето на пациента, може да се наложи хирургическа намеса. Операцията ще спомогне за възстановяването на нормалното кръвообращение.

Когато се появи артериално заболяване

При всеки удар на сърцето кръв, богата на кислород, бива изпомпвана от сърцето към останалата част на тялото. При здравите артерии кръвта тече без затруднение към всички тъкани и органи. Когато обаче артериите са увредени и имат стесняваща артериална плака (холестерол и други натрупвания), кръвото-кът може да бъде забавен или прекъснат. Друг проблем е изтъняването и раздуването на артериалните стени (образуването на аневризма).



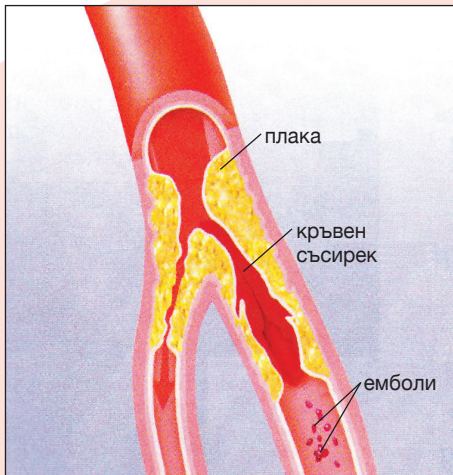
Видове увреждания на артериите

Артериите могат да бъдат увредени по различни начини. Сред най-често срещаните заболявания е натрупването на атеросклеротична плака или тромб и образуването на аневризма:

- **Натрупването на плака** или образуването на тромб по вътрешната стена на артериите може да доведе до тяхното стесняване или запушване. Това сериозно възпрепятства кръвообращението. Натрупването на плаката често се свързва с рискови фактори като тютюнопушене, високи нива холестерол, хипертония, диабет, стрес и липса на физически упражнения.
- **Аневризмата** представлява издуване на външната артериална стена. Това се случва при част от артерията, където стената се е изтънила и е станала по-слаба. Аневризмите често се свързват с рискови фактори като: високо кръвно налягане, тютюнопушене, семейна обремененост и др.

Натрупване на плака

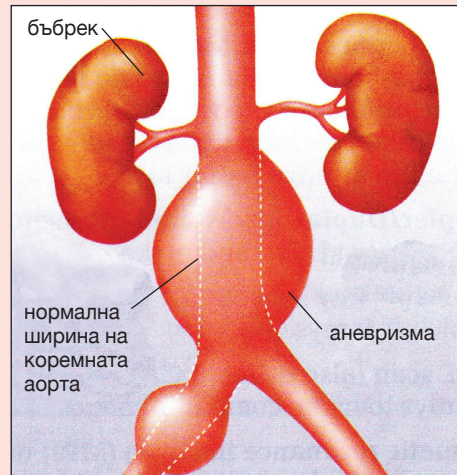
При атеросклерозата се развива увреждане на съдовата стена с натрупването на плака, която стеснява гладката вътрешна стена на артерията. Това забавя кръвотока и може да предизвика запушване на артерията от кръвни съсиреци. Малките съсиреци или парченца плака (наречени **емболи**) могат да се откъснат от повърхността на стената и да предизвикат запушване в някоя друга част от тялото.



Плаката или кръвният съсирек могат да блокират кръвотока през артерията.

Аневризма

Стената на една артерия (например на коремната артерия) може да се изтъни, и след което постепенно се раздува като балон. Колкото повече се надува, толкова по-тънка и слаба става самата стена. В крайна сметка стената на артерията може толкова да изтънее или да загуби функциите си, че да се разкъса (да руптурира) и да предизвика тежък кръвоизлив.



Изтънената артериална стена може да се надуне като балон и да образува аневризма.

Оценка на състоянието ви

Прегледът при специалист е от ключова важност за диагностицирането на артериалното заболяване. Цялостната оценка на състоянието ви включва: история на заболяването, физически преглед и изследвания чрез образна диагностика. Освен това се правят и стандартните кръвни изследвания. Въз основа на резултатите от цялостния преглед лекуващият ви лекар ще ви разясни какъв вид артериално заболяване имате, а след това ще обсъдите и възможностите за вашето лечение.

История на заболяването и физически преглед

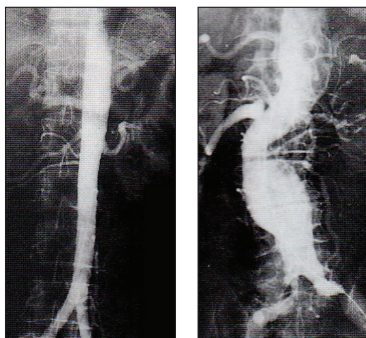
Лекуващият ви лекар ще ви разпита подробно за симптомите, които имате, и дали нямате семейна обремененост с артериални заболявания. Не забравяйте да кажете на лекаря, ако имате други, съпътстващи здравословни проблеми. Назовете всички лекарства, които приемате – без значение дали се изписват с рецепта или не. След този предварителен разговор следва физическият преглед – така лекарят ще може обективно да прецени състоянието ви.



Образна диагностика

За да може да се диагностицира дадено артериално заболяване, вашият лекар може да предложи едно или повече образни изследвания. Те позволяват да се види как кръвта преминава през артериите. Понякога се използва и контрастно вещество, за да може артериите да се видят по-лесно.

- **Ултразвук - Доплер и Дуплекс (Ехо-Доплер):** използват се звукови вълни, за да се провери как функционира кръвообращението. При Дуплекса се визуализират както структурата на съда, така и преминаването на кръвта през него. Установяват се стенози или тромбози на артерията. Измерват се кръвотоковата скорост и налягане. Правят се снимки на артериите.
- **Артериография:** изследване, което показва структурата на артериите върху рентгенова снимка. Установяват се стесненията и запушванията на артериите.
- **Компютърна томография (скенер):** използват се рентгенови лъчи, за да се получат компютърни изображения на артериите.
- **Ядрено-магнитен резонанс:** използва се силен магнит, за да се получат изображения на съдовете на тялото, без да се използват рентгенови лъчи.



Артериография на обикновена коремна аорта (вляво) и на аорта с аневризма (вдясно)



Ехо-Доплер процедура

ВАШАТА ДИАГНОЗА

Заболяване на периферните артерии

Причинява се най-често от атеросклероза. При това заболяване се получава стесняване на артерия в различни части на тялото.

Това може да доведе до намалено кръвоснабдяване на краката, ръцете или вътрешните органи, а без снабдяване с богата на кислород кръв тъканите в долната част на тялото могат да бъдат увредени. При редки и тежки случаи тъканта може да загине и да се развие гангрена.



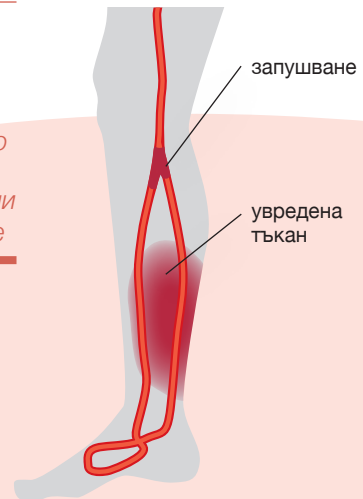
Предупредителни симптоми

В самото начало заболяването на периферните артерии може да няма никакви симптоми. С влошаването на състоянието артериите трудно пренасят кръв до мускулите на краката. Ходенето дори на кратки разстояния започва да бъде болезнено.

Тази болка, наречена **клаудикация** (или още **тъканна хипоксия** – недостатъчното кръвоснабдяване на клетки и тъкани), обикновено отминава при покой. Болката в краката обаче не трябва да се пренебрегва.

Именно болката, причинена от ходене, често е първият предупредителен сигнал за заболяване на периферните артерии.

Запушването на периферната артерия може да направи ходенето болезнено или да получите постоянни или нощни болки в крайниците



Лечение на заболяването на периферните артерии

Лечението зависи от това колко стеснена е артерията и може да включва:

- **Промяна в начина на живот:** избягване на стреса, особено важно е, ако пушите, да откажете цигарите, за да подобрите своето състояние.
- **Физически упражнения,** които да подпомогнат кръвотока по другите (второстепенни) съдове по край запушването. Това помага да се подобри кръвообращението и да се намали болката.
- **Прием на лекарства** от семейството на аспирин, които предотвратяват образуването на съсиреци.
- **Ендоваскуларна миниинвазивна терапия** – поставяне на стент на стеснената или запушена артерия. Това ще възстанови кръвотока в крайниците.
- **Хирургическа намеса,** ако кръвотокът е сериозно нарушен. Това може да подобри кръвообращението в долните крайници.

ВАШАТА ДИАГНОЗА

Запушване на каротидната артерия

Причинява се най-често от атеросклеротичен процес. Натрупването на плака по каротидните артерии може да ограничи кръвотока към мозъка. Подобно натрупване също може да спомогне за образуването на кръвни съсиреци. Малки парченца съсиреци или плака (*емболи*) може да се откъснат и да тръгнат по кръвен път към мозъка. Заседнат ли там, тези емболи могат да запушат кръвотока към по-малките кръвоносни съдове. Това може да доведе до по-тежки симптоми или дори до **инсулт** (умиране на мозъчни клетки).

Предупредителни симптоми

Когато кръвотока до част от мозъка бъде намален или запушен, човек може да получи инсулт. Понякога миниинсултът (наречен още *преходен исхемичен удар*) може да бъде предупредителен сигнал. Този миниинсулт може да трае от няколко мига до един ден; изразява се със слабост на един или всички крайници; може да причини временна слепота или забавено и провлачено говорене. Миниинсултът е изключително сериозен симптом – усетите ли подобни признаци, не ги пренебрегвайте. Веднага потърсете лекарска помощ.

Варианти за лечение

Лечението на проблемите на каротидната артерия зависи от симптомите ви и колко стеснена е артерията. Лечението може да включва:

- Промяна в начина на живот; избягване на хроничния или еднократния силен стрес, особено важно е, ако пушите, да откажете цигарите, за да подобрите своето състояние.
- Прием на лекарства от семейството на аспирин, които предотвратяват образуването на съсиреци; лекарства, нормализиращи кръвното налягане, холестерола и захарта в кръвта.
- **Ендоваскуларна миниинвазивна терапия** – поставяне на стент на стеснената артерия, който възстановява кръвотока и предпазва от развитие на инсулт.
- Хирургическа намеса, например **ендартеректомия**, ако сте пациент с висок риск от инсулт. Това ще ви помогне да отстраните плаката, която блокира артериите, и ще предотврати развитието на инсулт.

Кога да потърсите спешна лекарска помощ:

112

Симптомите на миниинсулта и на същинския инсулт са еднакви. Незабавно потърсете медицинска помощ, ако имате един от следните симптоми:

- слабост или изтръпване на ръка или крак
- внезапна промяна на зрението или загуба на зрението на едното око
- влачене или сливане на думи и трудности в речта
- едностранно клюмване (отпускане) на лицето



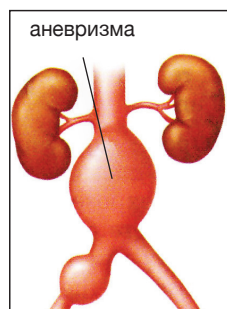
ВАШАТА ДИАГНОЗА

Аневризма на коремната аорта

Коремната (абдоминалната) аорта е голяма артерия, която пренася кръв през коремната област (абдомен) към долната част на тялото. Когато част от тази артерия започне да губи еластичните си свойства, тя може да се разтегне и раздуе като балон – да се развие т. нар. аневризма. Ако артериалната стена се разпъне прекалено много, аортата може да се разшири толкова, че след време дори да се разкъса (да руптурира). Това е опасно за живота.

Симптоми при аневризма

Аневризмата на коремната аорта не предизвиква симптоми. Открива се, когато се правят изследвания за друг проблем. Вашият лекар може да я усети по време на рутинен преглед. Щом бъдете диагностициран с аневризма, лекарят ще ви направи изследвания с ултразвук или компютърна томография, за да измери големината ѝ. Рискът малка аневризма да се спука е малък. Някои аневризми може да не се разрастват или да растат много бавно.



Варианти за лечение

Лечението на аневризмата на коремната аорта обикновено зависи от размера на аневризмата и може да включва:

- Следене на състоянието на по-малките аневризми с Ехо-Доплер.
- Промяна в начина на живот; особено важно е ако пушите, да откажете цигарите, за да подобрите своето състояние.
- Лекарства, с които да контролирате рискови фактори, като например високото кръвно налягане.
- Хирургическа процедура при по-голяма аневризма. По този начин артериалната стена ще бъде възстановена и ще се предотврати нейното разкъсване.
- Поставяне на съдова протеза (стентграфт) вътре в аортата – миниинвазивна процедура

112

Кога да потърсите спешна лекарска помощ:

Ако знаете, че имате аневризма на коремната аорта, незабавно потърсете медицинска помощ, ако имате един от следните симптоми:

- пулсиращо усещане в коремната област
- наситена болка в гърба, стомаха или слабините
- бледа кожа
- учестен сърдечен ритъм и суха уста
- замаяност или слабост

Хирургични и ендоваскуларни процедури

Ако е необходима операция, видът процедура, с която ще протече лечението ви, зависи от вашето артериално заболяване. Понякога се прави обходен път за кръвотока покрай запушването (байпас операция). Друг път артерията бива разширена или възстановена, за да се подобри кръвообращението. Лекарят ви ще поговори подробно с вас относно процедурата, която е подходяща за вас, като ще ви разясни и възможните рискове.

Достъп до артерията

Съществуват две основни техники за достъп до мястото на увредената артерия:

- **Същинска (отворена) операция** с един или няколко шева по кожата. Така се получава директен достъп до артерията, за да може да се извърши операцията. След процедурата артерията и надлежащите тъкани се затварят, за да може шевовете да зарастат.
- **Минимално инвазивна (ендоваскуларна) операция** – използват се много малки разрези. **Катетър** (дълга гъвкава тръбичка) се въвежда през кожата в един кръвоносен съд. След това тръбичката се придвижва до проблемната област, за да може и хирургическите инструменти да бъдат въведени през катетъра. При артериални заболявания се използва минимално инвазивна техника, наречена ендоваскуларна процедура.



Рискове и усложнения при операцията:

Някои от възможните рискове от операцията включват:

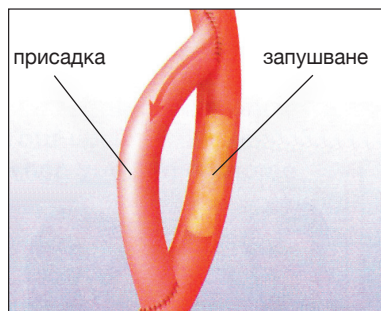
- кървене или образуване на съсиреци
- инфекция (възпаление)
- инсулт или тромбоза и гангрена
- необходимост от втора операция
- увреждане или изтръпване на нерв/нерви

Лечение на вашия проблем

Няколко различни процедури се прилагат при лечението на заболяванията на артериите. Поговорете с лекуващ ви лекар конкретно за вашето лечение.

Оперативен байпас

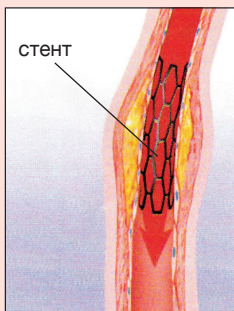
Тази процедура се прави чрез отворена операция. Байпасът отклонява кръвта и минава покрай запушването – използва се присадка (тръбичка) от кръвоносен съд от друга част от вашето тяло. Възможно е да бъде използвана и изкуствена присадка. Положи ли се до проблемното място, присадката създава нов път за кръвотока. Запушеното място на артерията обикновено не се отстранява.



Ангиопластика/Стентове

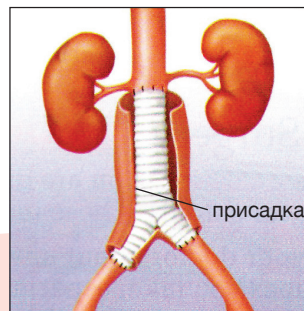
Ангиопластиката е минимално инвазивна процедура: катетър с малко балонче на върха се въвежда до запушеното място в артерията. След това балонът се надува, за да може артерията да се разшири.

При някои пациенти успоредно с балона се ползва и стент (помощна тръбичка с телени мрежести стени). След като балонът бъде изваден от тялото на пациента, стентът остава на проблемното място, за да поддържа артерията отворена, т. е. отпушена.



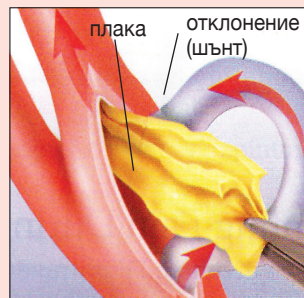
Присадка при аневризма на коремната аорта

Изкуствена присадка се използва, за да замени изтънялата стена на аортата. По време на отворената операция се прави разрез, който да позволи на лекаря да постави присадката. След това аортната стена се увива около присадката. При ендоваскуларна процедура катетърът спомага присадката да се въведе и да се намести върху слабото място на артерията.



Балонна ангиопластика

При тази процедура специален катетър с балон на върха се въвежда в стеснената артерия. След това балонът се надува, за да разшири артерията. В повечето случаи ангиопластиката е последвана от стентирание.



Ендартеректомия

Тази процедура обикновено се прави при отворена операция – така се почистват натрупванията (плаката) от запушената артерия, например при каротидната артерия.

След като направи разрез в артерията, хирургът отстранява плаката от артериалната стена. По време на процедурата често кръвотокът преминава през обходен път около запушването с помощта на малка тръбичка, наречена шънт. След като процедурата приключи, шънтът се отстранява.

Вие в операционната

Медицинският персонал ще ви каже как да се подготвите за вашата процедура за лечение. Задайте всички въпроси, които ви интересуват. При повечето операции болничният престой е минимум една нощ. Някои процедури изискват и по-дълъг болничен престой. Следвайте лекарските препоръки за възстановяване след операцията.

Преди операцията/процедурата

Следвайте указанията, които сте получили при подготовката за операция. Някои от тях са:

- Избройте на лекуващия лекар всички лекарства, които пиете, особено ако това са аспирин, антикоагуланти (лекарства за разреждане на кръвта), медикаменти при диабет.
- Незабавно откажете тютюнопушенето.
- Не се хранете и не пиете нищо след 23:00 ч. в нощта преди операцията. Вашият лекар ще ви напомни да си изпиете лекарствата на сутринта в деня на операцията – но го направете с няколко малки глътки вода.



За да не изпитвате болка по време на операцията/процедурата

В отделението ще ви сложат абокат. През него ще ви влеят упойка (**анестезия**), за да ви спестим болезнените усещания. Някои от видовете анестезия са:

- локална – за да се обезболи мястото на операцията
- местна – за да се обезболят определени области във вашето тяло
- обща – за да „заспите“ по време на операция.

Ако сте в съзнание по време на операцията, кажете на лекаря, ако се почувствате зле или ви тресе.

След операцията/процедурата

През първите няколко часа след операцията вие ще се възстановявате в Интензивно отделение. Вашето кръвно налягане, дишане, както и други жизнени показатели ще бъдат следени. Освен това ще ви дадат медикамент, ако не се чувствате добре. В зависимост от това каква процедура ви е правена можете да се преместите в обикновена болнична стая веднага щом бъдете стабилизирани/а.

Вашият лекуващ лекар ще ви каже кога се очаква да ви изпишат, за да си отидете у дома.



У дома

Щом се приберете у дома, спазвайте указанията на лекаря относно вашето възстановяване. Част от тези препоръки са:

- взимайте предписаните ви медикаменти точно според указанията
- избягвайте тежки физически упражнения
- не се къпете, докато лекарят ви не каже, че може
- спазвайте указанията какви храни може да консумирате
- уговорете си ден и час за профилактични прегледи.



Кога да звъннете на своя лекар

Обадете се на вашия лекуващ лекар, ако се появи някое от изброените:

- | | |
|---|---|
| ● внезапно кървене на мястото на разреза | ● треска с температура над 37.7° C |
| ● засилваща се болка или подуване (оток) | ● болка в гърдите или задук |
| ● белегът на разреза е червен | ● замаяност или слабост |
| ● изтръпване или слабост в някоя част от тялото | ● симптоми на вашето артериално заболяване, които внезапно наново се появяват |

Един по-здравословен начин на живот

Независимо дали ще бъдете опериран/а, вие можете да направите избор в полза на здравословния начин на живот. Здравословните възможности ще спомогнат артериалните проблеми да не се влошат; полезният, здравословният избор на живот ще ви помогне и да се чувствате по-добре, и да имате повече енергичност.

Контрол на здравословните проблеми

Решението на здравословните проблеми е важна част от процеса на съхранение на здрави артерии. Поговорете с вашия лекар, за да видите кои са най-добрите начини да контролирате здравословното си състояние. Някои от проблемните фактори са:

- високо кръвно налягане
- диабет
- висок холестерол
- затлъстяване
- стрес
- сърдечно заболяване

Откажете тютюнопушенето

Ако пушите, няма по-добър вариант от това да се откажете. Спирането на цигарите ще намали кръвното ви налягане и ще ви помогне да подобрите здравословното състояние на своите артерии. Ето няколко съвета как да е откажете:

- Направете си списък с причини да спрете цигарите. Препрочитайте си го всеки ден.
- Помолете за съвет роднини или приятели, които са спрели цигарите.
- Поговорете с вашия лекар за помощни средства, които да ви бъдат полезни при спирането на цигарите – медикаменти, никотинови лепенки или дъвки.

Тренирайте всеки ден

Редовните физически упражнения са от огромна полза за вашите артерии. Спортните занимания – и в най-леката им форма – понижават кръвното налягане и подобряват кръвообращението. Освен това спомагат за намаляване на теглото. Поговорете с лекуващия ви лекар за програма за физически упражнения. В допълнение можете да пробвате следното:

- идете на плуване или правете водна гимнастика
- разхождайте се
- карайте велосипед в квартала, в който живеете

Съвети за промени в начина на живот

Да въведете промени в начина си на живот може да бъде по-лесно, отколкото си мислите. Ключът е да мислите за малките неща. Направете една-две стъпки в началото. После преминете към следващата. След време здравословният начин на живот и решенията в негова полза ще станат ваша втора природа.





Хранете се здравословно

Хранителен режим, богат на фибри и беден на мазнини, ще ви помогне да не натрупвате плака по стените на вашите артерии. Когато консумирате минимални количества натрий (сол), ще си помогнете да нормализирате своето кръвно налягане. Нека вашият лекар ви посъветва кой е най-подходящият за вас хранителен режим. Следните съвети могат да ви бъдат полезни:

- Гответе с подправки и билки вместо със сол. Опитайте и заместителите на солта; за да добавите аромат на ястията, сложете лимонов сок вместо сол.
- Ежедневно приемайте пресни плодове и зеленчуци.
- Избирайте храни, които са печени, варени или задушени, а не пържени.
- Приемайте зърнени продукти: например пълнозърнест хляб, кафяв ориз и др.

ГЛЕДАЙТЕ СМЕЛО НАПРЕД

Заболяването на артериите не трябва да ви спре от това да се наслаждавате на нещата, които харесвате.

Ако следвате указанията, дадени ви от вашия лекуващ лекар, и предприемете някои промени в начина ви на живот, със сигурност ще можете да погледнете напред към едно позитивно и здравословно бъдеще.



ACIBADEM CITYCLINIC

СЪРДЕЧНО-СЪДОВ ЦЕНТЪР

АДЖИБАДЕМ СИТИ КЛИНИК СЪРДЕЧНО-СЪДОВ ЦЕНТЪР

София 1407, ул. Околовръстен път 127

✉ cardio@acibademcityclinic.bg  www.facebook.com/acibademcityclinic.bg

☎ Информация и записване на час 0700 13 127

☎ Спешна сърдечно-съдова помощ 0700 13 112



Design SYREIA+



Сключен договор
с НЗОК

www.acibademcityclinic.bg

Болница, акредитирана
от Joint Commission International

