

Будьте здоровы! Атеросклероз: важно предупредить вовремя

Атеросклероз — одно из наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Оно развивается постепенно и длительное время может никак себя не проявлять. Именно поэтому человек может не подозревать о наличии сосудистых изменений до тех пор, пока не появятся первые тревожные симптомы.

При атеросклерозе в стенках артерий постепенно накапливаются холестерин и другие липиды. Со временем формируются атеросклеротические бляшки, которые сужают просвет сосудов и затрудняют нормальный кровоток. Поражение может затрагивать различные сосудистые бассейны — сосуды сердца, головного мозга, почек и нижних конечностей.

Чем опасен атеросклероз?

Главная опасность заболевания заключается в том, что оно может длительное время развиваться незаметно. По мере роста атеросклеротической бляшки кровоснабжение органов ухудшается. Кроме того, в области поврежденной бляшки может образоваться тромб, который способен полностью перекрыть сосуд. Такие осложнения могут привести к инфаркту миокарда, ишемическому инсульту и нарушению кровоснабжения нижних конечностей.

На какие симптомы следует обратить внимание?

Проявления атеросклероза зависят от того, какие сосуды поражены. При поражении коронарных артерий, питающих сердце, может возникнуть стенокардия — боль, тяжесть, жжение или сдавливание в груди во время физической нагрузки, при быстрой ходьбе или подъеме по лестнице.

При поражении артерий нижних конечностей характерна так называемая перемежающаяся хромота. Во время ходьбы появляются боли, жжение, тяжесть или выраженная усталость в мышцах ног. После остановки неприятные ощущения обычно уменьшаются, однако при возобновлении ходьбы возникают снова.

Поражение сосудов головного мозга является особенно опасным. Оно повышает риск транзиторной ишемической атаки и ишемического инсульта. Тревожными признаками являются внезапное онемение или слабость лица, руки или ноги, особенно с одной стороны тела, нарушение речи или её понимания, внезапное ухудшение зрения, головокружение, нарушение координации и сильная головная боль.

При внезапном появлении таких симптомов необходимо немедленно вызвать скорую медицинскую помощь. Даже если самочувствие быстро улучшилось, откладывать обращение к врачу нельзя.

Атеросклеротическое поражение почечных артерий может способствовать развитию артериальной гипертензии, в том числе плохо поддающейся лечению.

Как предупредить развитие атеросклероза?

Профилактика атеросклероза начинается прежде всего с коррекции факторов риска. Важную роль играют:

- контроль артериального давления;
- рациональное и сбалансированное питание;
- отказ от курения;
- поддержание нормальной массы тела;
- регулярная физическая активность;
- контроль уровня холестерина и других показателей, определяемых врачом.

Особое внимание следует уделять питанию. Рекомендуется ограничивать продукты с высоким содержанием трансжиров, а рацион делать более разнообразным, включая овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыбу и другие полезные продукты.

Лечение атеросклероза. Тактика лечения зависит от степени поражения сосудов, наличия симптомов и общего сердечно-сосудистого риска пациента. Врач может назначить лекарственную терапию, направленную, в том числе на снижение уровня холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП).

Одними из наиболее изученных препаратов для снижения сердечно-сосудистого риска являются статины. К ним относятся, например, аторвастатин и розувастатин. При необходимости врач может рассмотреть и другие препараты, если целевого уровня холестерина не удаётся достичь.

Важно помнить: лекарственные препараты для снижения холестерина нельзя начинать, отменяя или самостоятельно менять их дозировку без консультации врача. Эффективность лечения зависит не только от самого препарата, но и от правильно подобранной дозы и длительности терапии.

В некоторых случаях при выраженном сужении артерий требуется хирургическое или эндоваскулярное лечение. Например, при поражении коронарных сосудов может проводиться стентирование или коронарное шунтирование. Однако хирургическое вмешательство устраняет конкретное сосудистое поражение, но не отменяет сам атеросклеротический процесс. Поэтому после лечения необходимо продолжать контролировать факторы риска, в первую очередь уровень холестерина, артериальное давление, массу тела и образ жизни.

Можно ли лечить атеросклероз народными средствами?

Следует осторожно относиться к различным методам, которые обещают «очистить сосуды» от холестерина. Красное вино, чесночные настои, сало и другие подобные методы не заменяют доказанное медицинское лечение и не способны удалить атеросклеротические бляшки.

Атеросклероз — хроническое системное заболевание, которое требует комплексного подхода и наблюдения специалиста.

Главное — профилактика и своевременное обращение к врачу

Атеросклероз развивается постепенно, но его последствия могут быть серьёзными. Поэтому важно не ждать появления осложнений, а своевременно проходить профилактические осмотры, контролировать артериальное давление и уровень холестерина, отказаться от курения, следить за питанием и поддерживать физическую активность.

Здоровые сосуды — это основа нормальной работы сердца, головного мозга и других органов. Забота о них должна начинаться задолго до появления первых симптомов.

ДЛАВРИКОВ,
врач кардиолог районной больницы

Хабарландыру Объявления

Продается недвижимость

Продаются два дома в селе Ульга - один дом пеноблочный, второй – плиточный (полдома); автомашина «УАЗ-3303», прицеп на трактор, сенокосилка (однобруска), бороны – 2 шт., мотоциклы «LTM-150» и «ИЖ «Планета 5». Цена договорная.

Обращаться по тел.: 8-72-154-52-3-16, 8-776-509-55-17.

№82

Хабарландыру

«Қарағанды жолдары» ЖШС келесі мәселелер бойынша ашық жиналыстар түрінде қоғамдық тыңдаулар өткізетінін хабарлайды:

1) Қарағанды облысы, Бұқар жырау ауданының аумағында орналасқан «Ботақара-Тас» қарьерінде құрылысқа арналған қиыршық тас өндіруге жарамды магмалық тау жыныстарын өндіру жөніндегі тау-кен жұмыстары жоспарына арналған «Мүмкін әсерлер туралы есеп» жобасы.

Қоғамдық тыңдаулар 2026 жылғы 15 қазанда сағат 15.00-де Қарағанды облысы, Бұқар жырау ауданы, Ботақара кенті, Абылай хан көшесі, 38А (әкімдік ғимараты) мекенжайы бойынша өтеді.

ZOOM платформасында тыңдауларға қатысу үшін онлайн қосылуға сілтеме: [https://us06web.zoom.us/j/6968277100?](https://us06web.zoom.us/j/6968277100?pwd=dWcwM2QzaXBQY1RiV3BOVm1kSWlvdz09&omn=84743270379)pwd=dWcwM2QzaXBQY1RiV3BOVm1kSWlvdz09&omn=84743270379. Конференция идентификаторы: 696 827 7100. Қатынас коды: xx4uvN.

2) Қарағанды облысы, Бұқар жырау ауданының аумағында орналасқан «Ботақара-Тас» қарьерінде құрылысқа арналған қиыршық тас өндіруге жарамды магмалық тау жыныстарын өндіру жөніндегі тау-кен жұмыстары жоспарының жобасы бойынша (РШН, ӨЭББ, ҚББ, ШШЖ) әсер етуге рұқсат алуға өтінімге арналған материалдары.

Қоғамдық тыңдаулар 2026 жылғы 15 қазанда сағат 16.00-де Қарағанды облысы, Бұқар жырау ауданы, Ботақара кенті, Абылай хан көшесі, 38А (әкімдік ғимараты) мекенжайы бойынша өтеді.

ZOOM платформасында тыңдауларға қатысу үшін онлайн қосылуға сілтеме: [https://us06web.zoom.us/j/6968277100?](https://us06web.zoom.us/j/6968277100?pwd=dWcwM2QzaXBQY1RiV3BOVm1kSWlvdz09&omn=85289138269)pwd=dWcwM2QzaXBQY1RiV3BOVm1kSWlvdz09&omn=85289138269. Конференция идентификаторы: 696 827 7100. Қатынас коды: xx4uvN.

Жоспарланған іс-әрекеттің әсер ету аймағы: Қарағанды облысы, Бұқар жырау ауданы, Ботақара кенті.

Объектінің орналасу координаттары:

1 нүкте: солтүстік ендік 50°03’48.09”, шығыс бойлық 73°50’18.70”;

2 нүкте: солтүстік ендік 50°03’47.56”, шығыс бойлық 73°50’31.25”;

3 нүкте: солтүстік ендік 50°03’34.57”, шығыс бойлық 73°50’30.22”;

4 нүкте: солтүстік ендік 50°03’35.14”, шығыс бойлық 73°50’17.67”.

Әсер ету аумағының орналасу координаттары: 50°03’34.57”С; 73°50’30.22”Ш.

Қоғамдық тыңдауларды өткізу мерзімі бес жұмыс күнінен аспайды. Қатысушыларды тіркеу жеке басын куәландыратын құжатты көрсеткен кезде жүзеге асырылады.

Жоспарланған іс-шараның бастамашысы: «Қарағанды жолдары» ЖШС, БСН: 040440000219. Заңды мекенжайы: Қарағанды облысы, Қарағанды қаласы, Пригоды көшесі, құрылыс 55/3, e-mail: zholdary@mail.ru, тел: +7 701 088 2808.

Жобалық құжаттаманы әзірлеуші: «Сарыарқа ЗемГеоПроект» ЖШС, БСН: 140640013249, мекенжайы: ҚР, Астана қаласы, Бейбітшілік көшесі, 25, 404/1-офис, «Өркен» іскерлік орталығы, тел.: 8-7172-72-50-45, +7 701 446-66-24.

Жоба бойынша құжаттама <https://ndbecology.gov.kz> порталында және ЖАО-ның <https://www.gov.kz/memleket/entities/karaganda-tabigat/lang=ru> сайтында орналастырылған.

Жоспарланған іс-шаралар туралы ақпарат алуға және құжаттардың көшірмесімен танысуға болатын байланыс телефондары: e-mail: ksk_13@inbox.ru, тел.: 8 (701) 446-66-24.

Мүдделі жұртшылықтың ескертулері мен ұсыныстары «Қарағанды облысының табиғи ресурстар және табиғатты пайдалануды реттеу басқармасы» ММ, Қарағанды қаласы, Лобода көшесі, 20, expertiza.upr_krg@mail.ru мекенжайы бойынша қабылдайды. Байланыс телефондары: 8 (7212) 56-81-66.

Объявление

ТОО «Қараганды жолдары» объявляет о проведении общественных слушаний в форме открытого собрания по:

1) Проекту «Отчет о возможных воздействиях» к Плану горных работ по добыче магматических пород на карьере «Ботакара-Тас», пригодных для изготовления строительного щебня, расположенного на землях Бухар-Жырауского района Карагандинской области.

Общественные слушания состоятся 15 октября 2026 года в 15.00 по адресу: Карагандинская область, Бухар-Жырауский район, п.Ботакара, ул.Абылай хана, д.38 А (здание акимата).

Ссылка на онлайн подключение для участия в слушаниях на платформе Zoom: <https://us06web.zoom.us/j/6968277100?pwd=dWcwM2QzaXBQY1RiV3BOVm1kSWlvdz09&omn=84743270379>. Идентификатор конференции: 696 827 7100. Код доступа: xx4uvN.

2) Материалам к заявке на получение экологического разрешения на воздействие по проекту» План горных работ по добыче магматических пород на карьере «Ботакара-Тас», пригодных для изготовления строительного щебня, расположенного на землях Бухар-Жырауского района Карагандинской области (НДВ, ППЭК, ПУО, ППМ).

Общественные слушания состоятся 15 октября 2026 года в 16.00 по адресу: Карагандинская область, Бухар-Жырауский район, п.Ботакара, ул.Абылай хана, д.38 А (здание акимата).

Ссылка на онлайн подключение для участия в слушаниях на платформе Zoom: <https://us06web.zoom.us/j/6968277100?pwd=dWcwM2QzaXBQY1RiV3BOVm1kSWlvdz09&omn=85289138269>. Идентификатор конференции: 696 827 7100. Код доступа: xx4uvN.

Территория воздействия, на которую будет иметь воздействие намечаемая деятельность: Карагандинская область, Бухар-Жырауский район, п.Ботакара.

Координаты расположения объекта:

1 точка: северная широта 50°03’48.09”; восточная долгота 73°50’18.70”;

2 точка: северная широта 50°03’47.56”; восточная долгота 73°50’31.25”;

3 точка: северная широта 50°03’34.57”; восточная долгота 73°50’30.22”;

4 точка: северная широта 50°03’35.14”; восточная долгота 73°50’17.67”.

Координаты расположения территории воздействия: 50°03’34.57”с. ш. 73°50’30.22”в. д.

Срок проведения общественных слушаний не превышает пяти последовательных рабочих дней. Регистрация участников ведется при предъявлении документа, удостоверяющего личность.

Инициатор намечаемой деятельности: ТОО «Қараганды жолдары», БИН: 040440000219. Юридический адрес: Карагандинская область, г.Қараганды, ул.Пригоды, строение 55/3, e-mail: zholdary@mail.ru, тел: +7 701 088 2808.

Разработчик проектной документации: ТОО «Сарыарқа ЗемГеоПроект», БИН: 140640013249. Юридический адрес: РК, г.Астана, ул.Бейбитшилиқ, 25, офис 404/1, Деловой центр «Өркен», тел.: 8-7172-72-50-45, +7 701 446-66-24.

Документация по проекту размещена на портале <https://ndbecology.gov.kz> и на сайте МИО <https://www.gov.kz/memleket/entities/karaganda-tabigat/lang=ru>.

Контакты, по которым можно получить информацию о намечаемой деятельности, и ознакомиться с копией документов: e-mail: ksk_13@inbox.ru, тел.: 8 (701) 446-66-24.

Замечания и предложения заинтересованной общественности принимает ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Карагандинской области» по адресу: г.Қарағанда, ул.Лободы 20, expertiza.upr_krg@mail.ru. Контакты: 8 (7212) 56-81-66.

Счет на оплату №19