

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О КАРДИОЛОГИИ

21/04/2014



Мало кто знает о том, что первые признаки атеросклероза присущи человеку еще в возрасте 10 лет. Большая часть из этих признаков со временем исчезает, чтобы вновь вернуться к 20-летнему возрасту. Липидные пятна в артериях сердца, как правило, появляются к 25 годам. А в артериях мозга такие пятна появляются позже, к 40 годам.

Оказывается, в мире насчитывают больше 20 опасных заболеваний, основа которых —

атеросклеротическое поражение сосудов.

Статистика показывает, что самое маленькое количество заболевших атеросклерозом наблюдается среди жителей Крайнего Севера.

Каждый год более миллиона людей умирает от заболеваний, которые связаны с атеросклерозом.

Существует большое количество факторов, провоцирующих развитие атеросклероза. Реальная медицина учитывает около 10 таких факторов, но на самом деле их больше 250.

Ученые выдвинули гипотезу о том, что некоторые формы атеросклероза имеют вирусный характер.

Еще в конце прошлого века ученые проводили разнообразные исследования, связанные с понижением холестерина в организме человека. Так вот, оказалось, что самый большой эффект был от диеты, а не от лекарственных препаратов.

Работы, выполняемой сердцем в течение суток, вполне хватило бы на то, чтобы передвинуть груз в 20 тыс. кг на метр. Если говорить о возрасте 70 лет, то за это время сердце человека сокращается около 2,5 миллиарда раз. Такой силы вполне хватило бы, чтобы поднять поезд на Эльбрус.

Если говорить о спокойном состоянии, то за 24 часа сердце получает 38-40 л кислорода. Для того чтобы осуществился этот процесс, сердце должно пропустить через сосуды где-то 300 литров крови.

Существует несложный тест, который помогает подсчитать переносимость физических нагрузок для человека. Речь идет о тесте Купера. Тест подразумевает количество метров, которые может преодолеть человек за 12 минут. Для человека возраста до 40 лет оптимальным является показатель 2000 м.

Кардиология приемлемо относится к разгрузочным дням, если на то нет противопоказаний. Такие дни помогают вывести из организма жидкость, снизить массу тела, а также нормализовать артериальное давление. Разгрузочные дни улучшают качество жизни. Разгрузочные дни могут быть молочными, мясными, фруктовые и т.д.