

## ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ»

Слово «холестерин» сейчас знают все, а проблемы, связанные с атеросклерозом сосудов, становятся острее с каждым годом. Инфаркты и инсульты стремительно молодеют, и причин для этого много:

- повсеместное употребление фаст-фуда и другой вредной для сосудов пищи;
- малоподвижный образ жизни, длительное сидение за компьютером;
- лишний вес и ожирение;
- плохая наследственность;
- вредные привычки: курение, неумеренное употребление алкоголя;
- постоянные стрессы и нервные перегрузки;
- нарушение режима сна и отдыха и некоторые другие.

Непосредственной причиной закупорки сосудов является повышенное артериальное давление и нарушение сердечного ритма, поэтому терапия сосудистых нарушений всегда начинается с нормализации сердечной деятельности.

В санатории «Виктория» разработана специальная программа для профилактики инфарктов и инсультов и реабилитации после перенесенных сосудистых катастроф. **Она показана при:**

- имеющихся факторах риска;
- заболеваниях сердца: ишемии, стенокардии, гипертонии;
- желании провести профилактические лечебные мероприятия для предотвращения сосудистых нарушений.

Программа «Здоровые сосуды» включает полное обследование, консультацию терапевта и кардиолога, на основании которых разрабатывается индивидуальный курс терапевтических процедур.

**В состав комплексного лечения и профилактики сосудистых нарушений входят:**

- **Лечебная физкультура.** Регулярная двигательная активность – залог здоровья сосудов. Пациенту подбирается подходящий комплекс лечебной гимнастики и физической нагрузки, в который входят занятия в зале с инструктором, плавание в бассейне, аквааэробика, скандинавская ходьба, силовые упражнения и т.д. Занятия спортом усиливают кровообращение, ускоряют метаболизм, помогают избавиться от лишних килограммов и укрепляют сердечную мышцу.
- **Физиотерапия.** Для укрепления стенок сосудов и улучшения кровоснабжения сосудов головного мозга показаны магнитотерапия, ультразвук, лазеротерапия, электросон и другие физиотерапевтические процедуры.
- **Массаж.** Классический лечебный массаж обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием, усиливает кровообращение. Программа «Здоровые сосуды» включает также гидромассаж и аппаратные процедуры.

- **Диета.** Правильное рациональное питание – обязательный элемент борьбы с атеросклерозом. Для снижения уровня холестерина в крови необходимо исключить из рациона жирные, острые, маринованные и копченые продукты, свести к минимуму употребление красного мяса, есть больше свежих фруктов и овощей.

Время пребывания в санатории «Виктория» - прекрасная возможность укрепить здоровье, улучшить настроение, набраться сил и хороших впечатлений.

#### Перечень процедур и обследований

Наименование процедур и обследований	Количество медицинских услуг		
	10 дней	14 дней	21 день
Наблюдение врача-ангио-невролога в процессе лечения	2	3	4
Круглосуточное оказание экстренной квалифицированной медицинской помощи	+	+	+
Клинический анализ крови	1	1	2
Биохимический анализ крови (глюкоза крови, холестерин, фракции холестерина)	1	1	1
Определение вязкости крови (МНО, ПТИ)	1	1	1
Общий анализ мочи	1	1	2
Измерение АД	ежедневно		
ЭКГ	1	1	2
Измерение уровня насыщения кислородом организма	1	2	3
Ультразвуковое дуплексное исследование сосудов шеи	1	1	1
Суточное мониторирование АД	1	1	1
Консультации профильных специалистов (по показаниям)	+	+	+
Лечебная гимнастика (в зале или в бассейне)	8	12	18
Лечебное плавание в бассейне	8	12	18
Инъекции: в/м; в/в; капельно; лимфотропно	+	+	+
Теплолечение (один из видов)	5 ч/д	6 ч/д	9 ч/д
Массаж (ручной 1,5 ЕД, гидромассаж) (один из видов)	8	10	12
Души (циркулярный, Виши) один из видов/ ванны (один из видов)	6	7-10	10-14
Аппаратная физиотерапия	8	10	10-12
Общая /местная озонотерапия/ КДТ	5	10	10-12
Спелео/аэрофитотерапия	8	12	18
Магнитотерапия: Диамаг, Полимаг, «Магнитотурботрон» (один из видов)	8	10	10-12

Иммерсионная Ванна	3	4	5
--------------------	---	---	---