**Профилактика тромбоэмболии.**

Тромбоэмболия – болезнь, которая поражает миллионы людей по всему миру. Количество смертей, связанных с венозным тромбозом в двух регионах планеты превышает число смертей от СПИДа, рака груди, рака простаты и гибелей в автомобильных катастрофах вместе взятых. Основным этиологическим фактором тромбоэмболии легочной артерии является тромбоз глубоких вен нижних конечностей и магистральных вен малого таза – 85%, флеботромбозы и тромбы из правого предсердия -5-15%.

Что же является главными причинами возникновения венозных тромбозов? По словам медиков – это малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление спиртных напитков, табакокурение. Повышенный уровень холестерина в крови, высокое артериальное давление и избыточный вес способствуют ускоренному развитию венозных бляшек.

Профилактику тромбоза в сосудах актуально проводить для всех категорий людей, а не только для людей, входящих в группу риска по тромбообразованию. Риск тромбообразования уменьшают вещества, снижающие уровень холестерина, например, растительное масло с большим количеством жирных кислот (омега – 3 и 6). Так, полезно с утра выпивать по одной столовой ложке оливкового или льняного масла, употреблять достаточное количество жидкости (около 1,5-2 л. в день), особенно в жаркую и сухую погоду. Основой питания должны стать нежирные кисломолочные продукты, постное мясо, морская рыба, свежие овощи и фрукты, орехи кешью. Иные продукты – колбасы, мучные и кондитерские изделия, жирное мясо, наваристые бульоны, напротив, повышают склонность к тромбозам. Необходимо отказаться от жареного, копченого, жирного. Рекомендуется совершать пешие прогулки, катание на велосипеде, плавание.

Если вас беспокоят тревожные симптомы, необходимо обращаться к лечащему врачу, который назначит вам соответствующее лечение.

**Зав. отделением функциональной диагностики Л.И. Каспарова**