

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:**

- имеющих 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



+7 (495) 009-66-99

agent@r-express.ru

www.r-express.ru

109004 г. Москва,
Земляной Вал, д. 59
стр. 2, 6 этаж

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.