



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460000, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Близко к сердцу!

Говоря о предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний, мы, прежде всего, имеем в виду здоровый образ жизни. Люди, которые следуют всего лишь пяти простым правилам, существенно реже умирают от сердечных приступов, чем те, кто их игнорируют. Главный способ поддерживать сердце здоровым – это профилактика. А «техосмотр» нашего пламенного мотора нужно проводить с 35 лет.

Вот пять заповедей здорового образа жизни: откажитесь от курения, не забывайте о физической активности, избегайте лишнего веса, питайтесь правильно и пейте не больше пяти алкогольных «дринков» в течение недели.

Двигайтесь с удовольствием!

Если ваши ролики, велосипед и теннисная ракетка давно собирают пыль в дачном сарае, пришло время вернуть их на свет божий. Согласно исследованию датских ученых, которые в течение десяти лет наблюдали за добровольцами, те, кто дает себе умеренную, но регулярную физическую нагрузку, почти вдвое снижают риск сердечного приступа.

А если вы все же предпочитаете прогулки, то старайтесь двигаться интенсивно – от 90 до 113 шагов в минуту, в зависимости от вашего роста и физической подготовки. Проверить, достаточно ли быстро вы идете, очень просто: если во время ходьбы вам немного трудно говорить, значит, темп выбран верный.

Радуйтесь жизни!

Если вы недовольны своей работой, семьей, сексуальной жизнью, фигурой, ваше сердце может болеть в буквальном смысле слова. В Великобритании проводилось исследование состояния здоровья служащих нескольких государственных предприятий. Выяснилось: кто не доволен своей жизнью, чаще подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Причем обязательно испытывать депрессию, относиться к людям с высоким уровнем тревожности или подвергаться сильному стрессу. А значит – нужно находить способы поднять себе настроение.

Вглядитесь в глаза!

Если вам сложно ровным слоем нанести тени или контур, поскольку на веках есть выпуклые желтоватые пятнышки, это не только косметологическая проблема. Согласно данным датских врачей, у людей с подобными пятнышками подверженность сердечным приступам в течение ближайших 30 лет возрастает примерно вдвое. Это особенно тревожный симптом для женщин после 55 лет.

Обычно такие проявления сопровождаются высоким уровнем «плохого» холестерина. Даже если ваше давление в норме, вы все равно попадаете в группу риска.

Спите спокойно!

Люди, которые недостаточно спят, соответственно, не получают полноценного отдыха. Таким образом, риск возникновения проблем с сердцем возрастает на 65 % – к такому выводу пришли датские медики, которые наблюдали более 20 тысяч добровольцев в клиниках Копенгагена. Поэтому к качеству сна следует относиться серьезно. Если вы страдаете от бессонницы или просыпаетесь, не чувствуя себя отдохнувшим, обязательно проконсультируйтесь с врачом. И следуйте нескольким простым правилам. Откажитесь от напитков и продуктов, содержащих кофеин, во второй половине дня, ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, не работайте на компьютере и не смотрите телевизор перед сном. Все это поможет вам наладить здоровый сон.

Нет «газировке»!

Вы наверняка знаете, что сладкие газированные напитки совсем не полезны, но недавнее исследование доказало, что женщинам они гораздо более вредны, чем мужчинам. Если вы выпиваете 2 стакана сладкой «шипучки» в день, то в 4 раза повышаете риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку в организме существенно повышается уровень триглицеридов. Кроме того, сладкие напитки становятся причиной лишнего веса, провоцируют резкие перепады уровня сахара в крови, что в конечном итоге может привести к диабету.

Внимание витамину D!

Недостаток этого «солнечного витамина» не только повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, но и может стать одним из провоцирующих факторов повышенного давления, воспалительных процессов, нарушения метаболизма и появления лишнего веса. Витамин D содержится также в некоторых продуктах – молоке, жирной рыбе, яйцах. Если же вам этого недостаточно, существуют специальные витаминные добавки. Но требуемую дозировку лучше обсудить со своим лечащим врачом.

