



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, 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

Как помочь сердцу?

Статистика о том, насколько подвержен современный человек развитию сердечно-сосудистых заболеваний, пугает. Еще больше настораживает то, что сегодня заболевания сердца очень сильно «помолодели»: если раньше они поражали людей после 40 лет, то сегодня различные сердечные недуги диагностируют и у более молодого поколения.

Изо дня в день сердце прodelывает колоссальную работу: за сутки оно сокращается 100 000 раз, прокачивая в круг кровообращения 15 000 литров крови. Более того, оно работает постоянно, не давая себе ни минуты отдыха. Разве это не повод относиться к нему с уважением? Наша задача – помочь сердцу работать, а не наоборот – еще больше нагружать нездоровым образом жизни.

Чтобы иметь здоровое сердце и сосуды, необходимо позаботиться об этом заранее. Любую болезнь гораздо легче предупредить, чем лечить!

Итак, как сделать сердце здоровым? Чего категорически не приемлет «мотор» человеческого организма, а за что он говорит «спасибо»?

Курение и ожирение – главные враги сердца!

Не курите!

Легкие – не единственный орган, которому вредит курение. Сердце страдает от этой вредной привычки не меньше. Во время курения доступ кислорода к сердечной мышце снижается, а в кровь попадают вещества, разрушающие стенки сосудов и способствующие появлению на них кровяных пластинок. Вероятность образования тромбов возрастает, поскольку сосуды сужаются.

Достаточно выкуривать от одной до четырех сигарет в день, чтобы шансы развития сердечных заболеваний возрастали в разы. В частности, инфаркт миокарда возникает у курящих в 5 раз чаще, чем у некурящих. Что уже говорить о людях, которые выкуривают в течение дня 20 сигарет и более! 100% таких людей подвержены риску внезапной смерти. Отказ от сигарет снижает степень вероятности сердечных приступов на 70%! Всемирная Организация Здравоохранения называет курение вторым после атеросклероза фактором, который приводит к ишемической болезни сердца.

Сохраняйте нормальный вес!

Второй враг здорового сердца – ожирение. С каждым лишним килограммом нагрузка на главный орган человека увеличивается, и «механизм» изнашивается гораздо быстрее. Самый простой способ понять, есть ли у вас лишний вес, – произвести несложные расчеты: от показателя роста (в сантиметрах) отнять сто. Ваш вес значительно превышает полученный результат? Время бить тревогу и изучать правила здорового сердца, как можно тщательнее.

Кроме сказанного...

Вовсе не обязательно ждать проявлений болезни, чтобы начать придерживаться правил здорового сердца. Четыре основных принципа поддержат здоровое сердце и сосуды, а также помогут избежать возникновения и развития различных заболеваний.

1. Отказ от сидячего образа жизни и обязательное присутствие физических нагрузок. Достаточно 30 минут в день занятий спортом. Это может быть утренняя зарядка, ходьба, езда на велосипеде, работа в саду. Для людей преклонного возраста комплекс упражнений должен подбирать врач. Физическая активность делает артерии более эластичными, а, кроме того, снижает риск сердечного приступа.

2. Ограничение соленого и жирного, контроль уровня холестерина. Соль задерживает воду в тканях, повышает артериальное давление и создает дополнительную нагрузку на сердце. Так называемый «плохой» холестерин накапливается на внутренних стенках сосудов, в результате чего образуются атеросклеротические бляшки. Следствием закупоривания может стать летальный исход. В рационе должна присутствовать морская жирная рыба – форель, лосось, скумбрия. Она богата полиненасыщенными жирными кислотами, а регулярное употребление омега-3 уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Ограничение потребления продуктов-стимуляторов и включение в рацион определенных микроэлементов. Возбуждение центральной нервной системы провоцирует развитие болезней сердечно-сосудистой системы. В рационе такими провокаторами являются кофе, крепкий чай, шоколад, острые приправы, алкоголь. Что касается микроэлементов, для здорового сердца и сосудов важны магний, калий и кальций. Они выводят «плохой» холестерин, избыточную жидкость, регулируют сердечный ритм. Сухофрукты, сыр, кисломолочные продукты, морская рыба, крупы, зелень, хлеб с отрубями – в этих продуктах необходимые микроэлементы содержатся в большом количестве.

4. Полноценный сон. Хороший отдых является залогом успешной работы многих органов, но сердца в первую очередь. Полноценный сон помогает бороться со стрессами.

Профилактической мерой можно назвать изучение истории болезней близких родственников. Если кто-либо из них страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями или у кого-то случались сердечные приступы, необходимо проходить полное медицинское обследование через равные периоды времени.

Берегите свое сердце – и оно продлит вашу жизнь!