

Все мы хотим быть здоровыми, но в молодом возрасте мы не понимаем смысл простых истин, не задумываемся, почему народная мудрость советует беречь здоровье смолоду. Большинство людей до 40 лет чувствуют себя отлично, а затем по очереди начинают появляться различные заболевания и только тогда, когда организм дает серьезный сбой, нам становится жаль себя и мы хотим вернуть время вспять и начать заниматься зарядкой по утрам, ходить на прогулки по парку, вести здоровый образ жизни. Чтобы у вас не было таких сожалений, заботиться о своем здоровье надо сейчас и все время, особенно беречь сердце. Сегодня, в рамках недели профилактики неинфекционных заболеваний, поговорим об этом с главным врачом областного кардиодиспансера, главным кардиологом Тульской области Ириной Шестовой.



Сердце - важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Предлагаю по пунктам разобраться, чем же каждый человек может помочь своему сердцу оставаться молодым и здоровым.

Сердце - важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Предлагаю по пунктам разобраться, чем же каждый человек может помочь своему сердцу оставаться молодым и здоровым.

1 ЗАМЕНИТЕ «ВРЕДНЫЕ» ЖИРЫ «ПОЛЕЗНЫМИ»

Наш организм нуждается в жирах так же, как в белках и углеводах, но вот что телу не нужно совершенно, так это трансжиры — искусственно синтезированные масла, которые встречаются в выпечке, снеках, маргарине, фаст-фуде. Употребляя их в больших количествах, вы повышаете риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Всеми виной «плохой» холестерин: он забивает сосуды и мешает свободной циркуляции крови.

А вот жиры из орехов, семян и рыбы, напротив — приносят организму пользу, а такие жиры, как Омега-3, укрепляют непосредственно сердечную мускулатуру.

Вывод: По возможности исключите из рациона фаст-фуд и жареную пищу. Всегда читайте состав на этикетках: трансжиры «прячутся» во многих магазинных продуктах.

2 ВЫСПАЙТЕСЬ

Чем хуже сон, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Да, даже если у вас нет плохих привычек. Согласно мнению Национального фонда сна (США), чтобы не навредить сердцу, необходимо регулярно спать по 6-8 часов в сутки. На этот счет проводилось множество исследований в разных странах мира, которые подтверждают, что недостаток сна может стать причиной хронического стресса, проблем с давлением, а также нарушений биологических процессов в организме, что может навредить здоровью сердца и сосудов. В свою очередь слишком долгий сон также может быть причиной развития сердечных заболеваний.

С заботой о своем сердце

Вывод: отводите на сон не менее 6-8 часов ежедневно. Если вы страдаете от бессонницы, то обязательно обратитесь к врачу и примите меры.

3 БУДЬТЕ АКТИВНЫ

Здоровое сердце = натренированное сердце. Чтобы поддерживать сердце здоровым и сильным, посвящайте умеренным физическим нагрузкам минимум 3 часа в неделю. Самые полезные виды спорта для сердечно-сосудистой системы: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, танцы. Чем больше мышечных групп вы задействуете, тем лучше. Но не перестарайтесь, ведь резкие интенсивные нагрузки могут быть небезопасны для сердца.

Вывод: тренируйте сердце! Обязательно рассчитайте максимальную частоту вашего пульса по формуле: 220 - ваш возраст. Не доходите до этого предела! Хороший тренировочный эффект достигается, когда ваш пульс держится на уровне 50-75% от максимума.

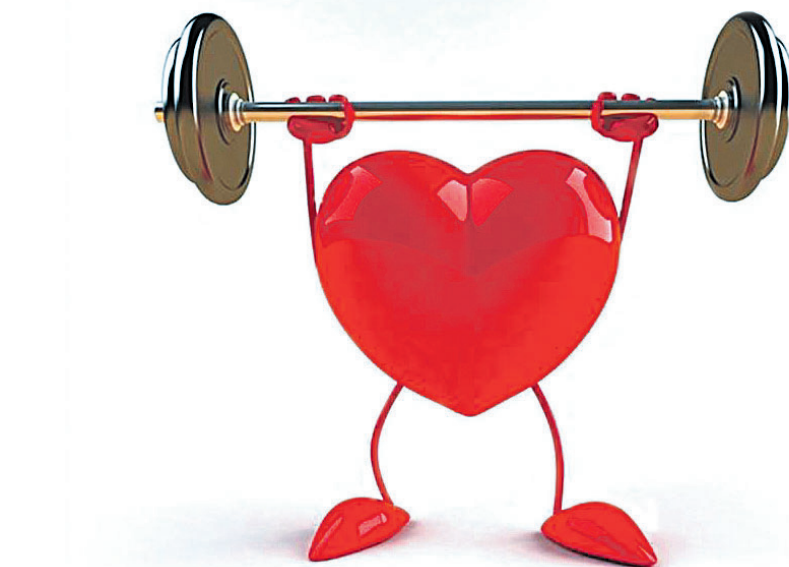
4 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ВЕС В НОРМЕ

Лишний вес опасен для сердечно-сосудистой системы, ведь он создает лишнюю нагрузку на артериальные стенки и утяжеляет работу сердца. Особенно опасным считается ожирение в области живота. В висцеральном (внутрибрюшном) жире образуется до 30 биологически активных веществ, некоторые из которых провоцируют повышенное тромбообразование и развитие атеросклероза.

Вывод: не допускайте, чтобы охват талии намного превосходил норму - от этого зависит здоровье организма. Если самостоятельно похудеть не получается, обратитесь к специалисту.

5 НЕ КУРИТЕ И ИЗБЕГАЙТЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

По данным ВОЗ, при регулярном контакте с табачным дымом риск сердечных заболеваний возрастает на 25-30%. Именно курение ежегодно становится причиной примерно 34 000 сердечных приступов с летальным исходом.



приступов с летальным исходом. При этом для пассивных курильщиков дым представляет не меньшую опасность, чем для активных. Ведь легкие самого курильщика забирают из сигареты не более 20% вредных веществ; остальные опасные компоненты распространяются в воздухе.

Вывод: бросайте курить, если еще не бросили, и не разрешайте курить рядом с вами в закрытых помещениях!

6 ПОМНИТЕ О ВИТАМИНАХ

Самые важные витамины и минералы для сосудов и сердца: А, В, F, К, P, С, Е, кальций, калий и магний. Вы можете употреблять дневную норму витаминов и минералов, просто нормализовав питание, однако в некоторых случаях требуется дополнительный прием витаминов. Обратитесь к врачу, чтобы подобрать подходящий комплекс.

Вывод: питайтесь сбалансированно, чтобы получать необходимое количество витаминов и минералов ежедневно.

Не забывайте - здоровье требует комплексного подхода. Откажитесь от вредных привычек, минимизируйте стрессы, полноценно отдыхайте, больше двигайтесь, следите за питанием - и ваше сердце скажет вам «Спасибо!»

Еще на одном интересном моменте хотелось бы остановиться: меня часто спрашивают: «Кто в зоне риска?» Действительно ли мужчины чаще подвержены сердечно-сосудистым катастрофам: к сожалению, болезнь не выбирает. Но, например, ишемическая болезнь сердца раньше развивается у мужчин — с 40-45 лет, а у женщин она чаще встречается с 55-60 лет. Однако при наследственных нарушениях липидного обмена, при повышении холестерина смерть от инфаркта миокарда или инсульта возможна и в 8-20 лет. Поэтому особенно тщательно за своим здоровьем должны следить люди, в семьях которых были случаи ранней сердечной смерти, поскольку у них возможна генетическая предрасположенность. Скорее, мужчины недостаточно осознают потребность в лечении, поэтому они не обращаются к врачу при появлении симптомов заболевания. В этом плане женщины более организованы. Они нередко приводят к врачу на прием своих родных, иногда даже контролируют выполнение мужчинами врачебных назначений. Во многом этим обусловлено то, что женщины в России живут в среднем до 77 лет, а мужчины на 11 лет меньше.

Берегите свое сердце и оно ответит вам взаимностью!

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)

✓ Отделение рентгенохирургии

✓ Отделение ультразвуковой диагностики



Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 77-30-84

Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4

телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62

т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА