

Несколько советов по профилактике болезней сердца

Актуальность проблемы в том, что, несмотря на то, что в нашей стране достаточно активно пропагандируется здоровый образ жизни, сердечнососудистые заболевания как были, так и остаются на первом месте среди причин преждевременного ухода из жизни и инвалидизации населения.

Основные факторы сердечно-сосудистых заболеваний: курение; ожирение; плохое питание; высокое артериальное давление; малоподвижный образ жизни; сахарный диабет; высокий уровень холестерина.

Итак, как жить, чтобы сердце оставалось здоровым всю жизнь? Для того чтобы избежать сердечнососудистых заболеваний, старайтесь соблюдать простые правила профилактики:

1. Откажитесь от курения. Курение – основная причина проблем со здоровьем сердца. Пятьдесят процентов сердечных приступов у курящих происходит именно по этой причине, но если отказаться от курения, то уже через пару месяцев риск развития сердечно-сосудистых заболеваний начинает уменьшаться, а через год сокращается вдвое, через три-пять лет этот риск полностью сойдет на нет, поэтому чем раньше бросить курить, тем будет лучше для здоровья.

2. Питайтесь правильно. В первую очередь, ограничьте употребление соли. Ведь соль удерживает в организме воду и способствует повышению АД.

Включите в свой рацион сухофрукты, крупы, картофель в мундире, кисломолочные продукты, сыр, морскую рыбу, хлеб с отрубями и зелень. Главные витамины для людей с заболеваниями сердечнососудистой системы – витамины группы В. Они участвуют в регуляции сокращения сердечной мышцы, снимают спазмы сосудов, нормализуя кровоснабжение сердца, препятствуют закупорке сосудов. Лучшие источники витаминов группы В – темно-зеленые листовые овощи и бобовые (горошек и стручковая фасоль), рыба, цельное зерно, соя, фрукты и овощи. Также для сердечной мышцы важны и микроэлементы - калий, магний и кальций (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка). Они регулируют сердечный ритм, снижают кровяное давление, выводят из организма плохой холестерин и избыточную жидкость.

2. Контролируйте массу тела. Чем больше масса тела, тем выше бывает артериальное давление (АД), вызывающее, в свою очередь, заболевание сердца, а в старшем возрасте - атеросклероз сосудов сердца и других органов.

3. Как можно больше двигайтесь. Движения тренируют и крепят сердце, снижают АД. Занятия спортом – это не только полезно, но и приятно. Организм всегда будет в тонусе, вес – в норме. Правда, движения движениям рознь. Это может быть бег, ходьба, а можно просто ездить на работу на велосипеде. Берегите себя от перегрузки, значительная физическая нагрузка без предыдущей постепенной тренировки может быть опасна для сердца. Самый простой способ физической активности – ходьба. Делать это нужно спокойным размеренным шагом, проходя около 3000 шагов в день.

4. Откажитесь от "холестеринового" мяса (свинина, баранина) и яиц, т.к. избыток холестерина в крови – серьезная предпосылка для ишемической болезни сердца. Он оседает на стенках сосуда, сужает его и пропускает к

сердцу меньше крови. Отдайте предпочтение телятине и курятине без кожицы.

5. Исключите употребление алкоголя. Употребление алкоголя резко повышает риск заболевания не только сердца, но и печени, головного мозга и других органов.

6. Боритесь со стрессом. Чувствуете эмоциональное напряжение? Помогут прогулки. Прекрасное средство – быстрая ходьба. Ум отвлечется от негативных эмоций, а тело получит необходимую физическую нагрузку.

7. Старайтесь организовать себе здоровый сон, т.к. полноценный здоровый сон – очень важная составляющая здоровья. Отдохнувший человек по-другому смотрит на все трудности, и гораздо реже страдает депрессиями. Сердцу тоже нужен отдых – позвольте ему такую «роскошь».

8. Чаще улыбайтесь и радуйтесь жизни. Ощущение счастья - это лекарство для сердца. Избегайте и не провоцируйте стрессов, проявлений злобы, ссор. Чем сильнее стресс, тем досаднее последствия.

В целом, ведите здоровый образ жизни, следите за собой, не ленитесь, если Вас что-то беспокоит, не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачу вовремя, чтобы Ваше сердце не болело! Соблюдайте эти простые советы, и вы сохраните свое здоровье крепким.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко