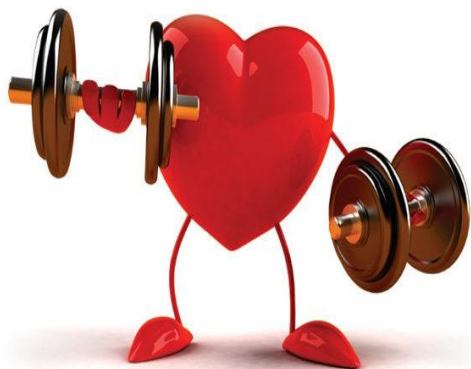


Здоровое сердце – успешное будущее! 29 сентября – Всемирный день сердца 2020.



Одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения начала XXI века являются болезни системы кровообращения (БСК). Эти болезни занимают ведущее место среди всех причин смерти в большинстве экономически развитых стран мира. Любую болезнь гораздо легче предупредить, чем лечить. А некоторые болезни сердца лечить бывает поздно.

Привычки, помогающие предотвратить повышение давления, иметь здоровое сердце и сосуды.

Полезная привычка № 1. Перестаньте курить!

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. 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%!

Полезная привычка № 2. Следить за индивидуальной нормой веса.

Что такое норма в каждом конкретном случае? Это значит, что индекс массы тела (ИМТ) не должен превышать 25.

ИМТ = ваш вес/рост в метрах, возведенный в квадрат.

Если ваш ИМТ от 19 до 25 – то вес в норме. От 25 до 29 – у вас имеется избыточный вес и сердцу приходится работать с перегрузкой. Более 30 – говорит об ожирении! Каждый набранный килограмм вызывает повышение АД на 1 пункт.

Оценить риск проблем с сердцем можно и с помощью сантиметровой ленты. Необходимо измерить окружность талии. Если результат превышает 102 см у мужчин и 88 см у женщин, это говорит о высоком риске развития заболеваний сердца и сосудов.

С каждым лишним килограммом нагрузка на главный орган человека увеличивается, и «механизм» изнашивается гораздо быстрее.

Ваш вес значительно превышает полученный результат? Время бить тревогу и изучать правила здорового сердца как можно тщательнее.

Полезная привычка № 3. Разбираться в еде.

Мы с большей радостью едим то, что вкусно, но совсем не то, что полезно.

Примерно половина людей особенно чувствительны к соли в пище. Ее избыток задерживает в тканях организма воду, повышает артериальное давление и создает дополнительную нагрузку на сердце и сосуды. Принимать пищу следует не менее 3 раз, а лучше 3-5 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые продукты питания

Растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное, соевое). Нежирные молоко, сыры, творог. Различные рассыпчатые или полувязкие каши и пудинги. Особенно полезны блюда из сои, овсяной, гречневой и пшённой крупы. Макароны лучше выбирать из пшеницы твёрдых сортов с высоким содержанием белка. Курица, индейка (без шкуры), постное мясо. Разнообразная рыба нежирных сортов (треска, хек, окунь, судак, навага, карп, щука, др.) в запечённом или отварном виде. Предпочтительнее морская рыба – она имеет более богатый минеральный состав. Нежелательно: сливочное масло, мясной жир, видимый жир мяса, колбасы, паштет, яйца, утка, кожа курицы, икра рыб, сметана, сгущенное молоко.

Полезная привычка № 4. Стать динамичными.

Термин гиподинамия означает недостаток активности. Мы сидим на работе, в машине, дома. В результате организм не успевает сжечь все калории, которые мы получаем. Они откладываются под кожей, превращаются в сосудах в атеросклеротические бляшки.

30 минут в день – тот минимум, который вы просто обязаны подарить сердцу!

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

Правила здорового сердца должны стать основополагающими для любого возраста: чем раньше мы начнем придерживаться этих правил, тем легче будет работать сердцу после 40 лет.

Валеолог П.П.Высоцкая