

5 шагов к здоровому сердцу.

Известно, что среди причин преждевременной смерти сердечно - сосудистые заболевания уверенно занимают первое место. Но все ли мы делаем для того, чтобы помочь главному органу нашего организма работать в ровном и спокойном ритме и избежать серьезных проблем, зачастую приводящих к летальному исходу? Давайте вместе сделаем несколько шагов к оздоровлению сердца.

Шаг первый: бросаем курить

Известно, что вероятность возникновения инфаркта, инсульта и других серьезных заболеваний у курильщиков вдвое выше, чем у некурящих людей, поэтому курить надо бросать. Но все курильщики знают, как трудно это сделать. Одного желания и силы воли для избавления от никотиновой зависимости может быть недостаточно, поэтому сегодня существует целый ряд фармакологических препаратов, которые помогают побороть эту вредную привычку. Подобрать наиболее подходящее средство вам поможет врач, но чтобы окончательно бросить курить, надо изменить свое поведение в тех ситуациях, в которых вы привыкли закуривать. Вместо того чтобы зажечь сигарету, выпейте воды, пожуйте жвачку, съешьте яблоко или морковку.

Шаг второй: следим за своей диетой

Питание – один из самых важных факторов, влияющих на состояние сердечно -сосудистой системы. Придерживайтесь следующих правил.

- Исключите потребление «вредных» (гидрогенизированных) жиров, которые содержатся в маргарине, жареных блюдах. Эти жиры плохо усваиваются, повышают уровень холестерина, способствуют появлению избыточного веса и серьезно затрудняют работу сердца.
- Ограничьте или совсем исключите потребление сахара-рафинада, в том числе в кондитерских изделиях.
- Регулярно употребляйте оливковое масло первого холодного отжима и чеснок – эти продукты способствуют понижению уровня холестерина в крови.
- Обязательно введите в рацион продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты. Их основным источником является рыбий жир, которого особенно много в морской рыбе – семге, форели, скумбрии, сардинах.
- Постарайтесь снизить употребление углеводов (макаронных изделий, картофеля, хлеба), но не отказывайтесь от них полностью. Ешьте хлеб и макаронные изделия из цельного зерна, введите в повседневный рацион отруби.

- Овощи и фрукты исключительно важны для нормальной работы сердца. Вишня, черешня, клюква, черника, сушеные абрикосы (курага) и яблоки – наиболее полезные для сердца ягоды и фрукты, поэтому старайтесь употреблять их как можно чаще. Из овощей стоит обратить внимание на шпинат – в нем, кроме клетчатки, содержатся витамины группы В, калий и лютеин – вещества, необходимые для нормальной работы сердечно -сосудистой системы.
- Ограничьте потребление соли – взрослому человеку достаточно всего 1 чайной ложки в сутки, а больным сахарным диабетом и людям старше 50 лет эту норму следует уменьшить вдвое. Избыток соли в пище приводит к повышению артериального давления и тем самым увеличивает риск развития ишемической болезни сердца.
- Для полноценного здоровья сердцу нужны витамины группы В, антиоксиданты – витамины С и Е, микроэлементы кальций, калий, магний, селен. Употребляйте пищу, богатую этими веществами, а при необходимости принимайте дополнительно витаминно-минеральные комплексы.

Шаг третий: отказ от алкоголя

Алкоголь оказывает разрушительное действие на сердечную мышцу, способствует повышению артериального давления и появлению лишнего веса, поэтому для сохранения здоровья сердца употребление алкоголя должно быть сведено к минимуму.

Шаг четвертый: повышаем физическую активность

Сердечной мышце, как и другим органам, требуются регулярные тренировки. Тем, кто хочет сохранить сердце здоровым, следует помнить, что:

для нормальной работы сердца необходимо выполнять физические упражнения минимум 3-4 раза в неделю по 30 минут. Наибольшую пользу принесут пешие прогулки, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах.

Шаг пятый: избегать нервного перенапряжения и стресса

Стресс и нервное перенапряжение – злейшие враги нашему сердцу. Один из самых простых и доступных, приятных и эффективных способов снятия стресса – пешие прогулки по лесу или парку, ароматерапия. Вечерняя ванна с добавлением ароматических эфирных масел – замечательное средство для расслабления и снятия напряжения.

Пусть ваше сердце будет здоровым!

Отделение медицинской профилактики БУЗ УР «Завьяловская РБ МЗ УР»