Автор: детский кардиолог С.Е. Амбражевич



Почему так важна профилактика болезней сердца? От того, в каком состоянии сердце, напрямую зависит не только здоровье, но и сама жизнь человека.

Для предупреждения серьезных осложнений, вызванных нарушениями в работе системы кровообращения, необходимо помнить, что болезни сердца и сосудов проявляются не «вдруг» - это результат достаточно длительного процесса.

В Речицком районе среди детского населения за последние 3 года увеличилось количество детей с ожирением, нейроциркуляторной дистонией по гипертоническому типу, артериальной гипертензии. Чаще стали регистрироваться эпизоды повышения артериального давления у детей.

Очень вредит сердцу неправильное питание. Если в ежедневном рационе слишком много жирной и сладкой пищи, в сосудах сердца постепенно откладываются холестериновые бляшки, способные привести к закупорке сосудов и гибели сердечной мышцы от недостатка кислорода, что приводит к инсульту и инфаркту.

Кроме того, любители вредной еды нередко ведут малоподвижный образ жизни, а он приводит к снижению тренированности организма, в том числе и сердца, которое тоже мышца.

Нездоровое питание и отсутствие движения приводят к лишнему весу, дающему еще большую нагрузку на уже обленившееся сердце.

Нет необходимости лишний раз напоминать, что пить и курить лучше и не начинать. Но, если вредные привычки уже успели появиться, для сохранения работоспособности сердца стоит как можно быстрее с ними расстаться навсегда.

Хорошо себя чувствует сердечная мышца, когда питание не только сбалансировано, но и богато специальными «сердечными» витаминами А, С, Е и В. Очень полезны для сердца натуральные растительные масла и жирная морская рыба, богатые незаменимыми жирными кислотами Омега-3 иОмега-6.

Фрукты, овощи, орехи и продукты из цельного зерна предоставят организму не только большинство важных питательных веществ, но и не дадут появиться лишнему весу.

А вот жирное мясо, солености и копчености из рациона лучше исключить — их считают провокаторами сердечных заболеваний из-за повышенного содержания насыщенных жиров и соли.

Даже самое облепившееся сердце можно привести в порядок специальными упражнениями, которые так и называют – кардиотренировки.

Это продолжительные по времени, но простые нагрузки, которые позволяют постепенно, без перенапряжения, укрепить сердечную мышцу и сделать работу сердца более продуктивной.

Сердце тренируется даже по пути домой или на работу. Для этого достаточно лишний раз пройти в спокойном ритме пару автобусных остановок, подняться пешком по лестнице, размеренно дыша и не допуская учащенного сердцебиения, или проехать несколько километров на велосипеде.

Знайте свои цифры! Посетите медицинское учреждение, где вам измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела. Зная ваш риск развития сердечнососудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Таким образом, для эффективной профилактики большинства сердечнососудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять всего 6 правил:

1. Контролируйте ваше артериальное давление.

2. Контролируйте уровень холестерина.

3. Питайтесь правильно.

4. Занимайтесь физическими упражнениями: даже немного – это лучше, чем ничего.

5. Не начинайте курить, а если курите - попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.

6. Попытайтесь избегать длительных стрессов.