

Сердце под защитой

(памятка для населения)



**Позаботьтесь
о своем сердце**



Сердце является одним из самых главных органов человека. Это своеобразный насос, «качающий» кровь в сосудистую систему. От правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит состояние органов и систем

организма. Собственно говоря, от этого же зависит и продолжительность жизни человека. В условиях стресса, нагрузок, плохой экологии и неправильного питания, сердцу необходима особая забота. Беречь его необходимо смолоду, предлагаем простые правила, которые помогут сохранить сердце и сосуды здоровыми.

Правильно питайтесь

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. Всему 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.

К неправильной работе сердца ведет злоупотребление некоторыми продуктами. Например, острой, жирной, слишком соленой пищей. К заболеваниям сердца приводит чрезмерное употребление белковой пищи, сладостей, а также кофеин содержащих напитков (чая, кофе), алкоголя. Снизьте употребление поваренной соли до 5 мг в сутки.

Помните о витаминах

Для правильной работы сердца необходимо питать свой организм витаминами и минеральными веществами, помогать сердечной мышце насыщаться кислородом.

Например, калий и магний, которые поддерживают ритм сердца, обеспечивает стабильность артериального давления, и уменьшают риск развития сердечно – сосудистых заболеваний

Калий содержится в кураге, свежем картофеле (желательно варить в очистках), винограде, изюме, бананах, тыкве, фасоли.

Магний находится в гречке, рисе, геркулесе, в орехах (кешью, кунжут), тыквенных и подсолнечных семечках, молоке, оливках, пшеничных отрубях, морской капусте, икре горбуши.

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.

Высыпайтесь

Чем хуже сон, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно мнению Национального фонда сна, 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.

Будьте активны

Здоровое сердце — это тренированное сердце. Чтобы поддерживать его 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.

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. При этом для пассивных курильщиков дым представляет не меньшую опасность, чем для активных. Ведь опасные компоненты распространяются в воздухе.