

29 сентября – Всемирный День Сердца



«Берегите свое сердце!»

В нашей стране более 25 процентов населения страдают от сердечно – сосудистых заболеваний. Есть факторы риска, способствующие возникновению и развитию ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркта миокарда, кардиосклероза. К примеру, рост уровня холестерина в крови увеличивает опасность коронарной недостаточности у людей в возрасте 35-64 лет в 5,5 раза, повышение артериального давления в 6 раз, курение в 6,5 раза, малоподвижный образ жизни - в 4,4 раза. При сочетании нескольких из этих факторов вероятность развития болезни увеличивается в 11раз!

Но существуют реальные возможности свести риск к минимуму. Вот о них и поговорим.

Как нормализовать содержание холестерина в крови?

Для этого, прежде всего, внесем коррективы в рацион питания. Ограничим общую калорийность за счет уменьшения мучных, сладких и жирных блюд. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Следите за массой тела. Не допускайте накапливания лишних килограммов. Необходимо существенно ограничить, но не исключайте совсем, продукты, содержащие холестерин и так называемые насыщенные жирные кислоты (сало, маргарин, жирные сорта мяса и рыбы, мозги, почки, масло сливочное, яичный желток, рыбий жир, жирное молоко, сливки, сметану, жирные сорта сыра). Часть жира рекомендуется заменить растительными маслами: они замедляют развитие атеросклероза.

Важно, чтобы в пищевом рационе было достаточно продуктов, богатых витаминами группы «В», витамином «С», никотиновой кислотой. Употребляйте в пищу нежирные сорта мяса, судак, треску, сельдь, творог, бобовые, (соя, горох), овощи, фрукты, вытяжку из плодов шиповника.

Весьма существенная мера профилактики сердечно – сосудистых заболеваний – ограничение потребления поваренной соли.

Предупредить нарушение обмена жиров в организме и даже нормализовать повышенный уровень холестерина в крови можно с помощью дозированной физической нагрузки – занятий спортом и физкультурой, в том числе ходьбой, бегом.

Теперь об артериальной гипертонии. Современная медицина располагает средствами, успешно снижающими повышенное давление. Но хорошего эффекта можно достичь также при соблюдении правильного режима труда и отдыха. Людям с повышенным артериальным давлением нежелательна работа, связанная с большим нервным напряжением, труд в ночную смену. Важен полноценный сон, систематический и достаточный отдых, диета. Помимо ограничения в пище животных жиров, обязательно надо сократить потребление поваренной соли.

Курение. От него надо отказаться раз и навсегда. Если у Вас не получается бросить курить самостоятельно – проконсультируйтесь с врачом – наркологом.

Опасна избыточная масса тела. Она резко увеличивает риск не только ишемической болезни сердца, но и сахарного диабета, подагры, заболеваний печени и желчевыводящих путей; смертность тучных людей после 40 лет возрастает в 2 раза по сравнению с людьми, имеющими нормальную массу тела.

Главное в борьбе с лишними килограммами – рациональная диета с малым содержанием соли, достаточным количеством белков и ограниченным – животных жиров; исключая сахар, кондитерские изделия. Питание должно быть дробным, не менее 5-6 раз в день, малыми порциями.

Чтобы поддержать требующийся организму объем пищи, в рацион рекомендуется включать продукты, содержащие клетчатку: капусту, огурцы, черный хлеб, фрукты.

Рекомендуется проводить разгрузочные дни – мясные, яблочные, творожные, кефирные, но предварительно посоветуйтесь с врачом.

Для каждого жизненной необходимостью должны стать утренняя зарядка и производственная гимнастика. Очень полезна ходьба – не менее 8-10 км ежедневно, чередуя быстрый темп с умеренным. Посоветуйтесь с врачом, чтобы определить степень нагрузки.

Можно порекомендовать также плавание, бег трусцой, занятия в группах здоровья, посильный физический труд в саду или на огороде.

Здоровье – бесценный дар! Сохраните его надолго.