



Здоровое сердце

Сердце

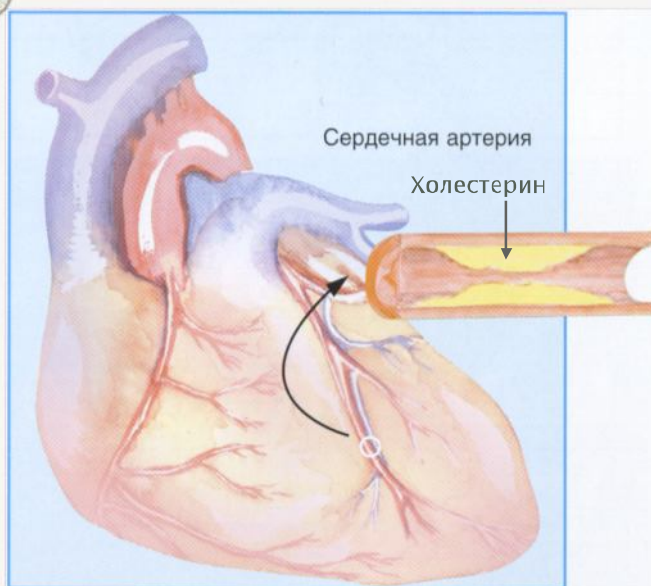
Сердце - жизненно важный орган, отвечающий за движение крови, которая снабжает ткани кислородом и питанием, таким образом позволяя телу нормально функционировать, а также выводит вредные вещества, например, углекислый газ. Каждый день ваше сердце сокращается около ста тысяч раз. Для выполнения этой работы ему необходимы кислород и питание, которые доставляются к сердечной мышце с помощью сосудов, окружающих сердце.

Почему необходимо заботиться о сердце?

К сожалению, каждый третий человек сегодня умирает из-за сердечно-сосудистых заболеваний. Проблемы с сердцем также снижают качество жизни миллионов людей. Самое распространенное заболевание - ишемическая болезнь сердца. Оно возникает из-за того, что

жирное вещество - холестерин прикрепляется к стенкам сердечных артерий. Так как эти жировые бляшки накапливаются годами, артерии

становятся все более узкими, снижая или даже полностью блокируя приток крови к сердцу.



Факторы риска:

Кому грозят заболевания сердца?

Проблемы с сердцем могут возникнуть у каждого, но существует ряд причин, которые увеличивают риск заболевания. Они называются факторами риска. Чем больше их у вас, тем выше шанс развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Факторы образа жизни:

- Курение
- Низкая физическая активность
- Неправильное питание
- Стресс

Факторы состояния здоровья:

- Высокий уровень холестерина
- Высокое давление
- Лишний вес
- Диабет
- Старение
- Пол

С некоторыми факторами риска, такими, как старение, бороться никак нельзя, но с остальными можно. Поэтому читайте дальше, и

При поддержке:

БУЗ УР «Республиканская больница
медицинской реабилитации»

8 (34154) 3-14-71, 3-18-10, 3-16-55

8-904-8359467, 8-909-3081626

www.rbvl.ru

427710, Удмуртия, п. Кизнер, ул. Советская, 7а



Как можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний?

Вы можете добиться того, чтобы ваше сердце было здорово! Это не только позволит вам дольше жить. Чем здоровее ваше сердце, тем лучше общее состояние вашего организма и ваша физическая форма. Это даст вам возможность взять от жизни больше.

Факторы риска, которые вы не можете изменить.

Возраст

С увеличением возраста увеличивается количество людей, умирающих от сердечно-сосудистых заболеваний. Риск развития сердечного приступа для мужчин увеличивается после 45 лет, а для женщин - после менопаузы.

Пол

У мужчин риск развития сердечного приступа выше, чем у женщин, и он может возникнуть раньше.

Наследственность

Важную роль при определении степени риска играет наследственность. Например, такие факторы риска, как диабет, гипертония и высокий уровень холестерина в крови проявляются у людей, имеющих генетическую предрасположенность, то есть в семьях, где уже были такие заболевания.

Факторы риска, которые вы можете изменить.

Курение, низкая физическая активность, неправильное питание и стресс - вот те факторы, которые вы можете контролировать. Это очень важно, поскольку они приводят к высокому уровню холестерина в крови, гипертонии, диабету и лишнему весу.

Поэтому берегите свое сердце и постарайтесь бросить курить, больше двигайтесь, правильно питайтесь и умеете расслабляться.

Наши советы помогут вам позаботиться о своем сердце. Помните: не стоит пытаться менять все кардинально, лучше начать с небольших перемен. Если вам понадобится дополнительная помощь, попробуйте программу по здоровому образу жизни.



Полезные советы

- Ведите более подвижный образ жизни, выполняйте какие-нибудь физические упражнения по крайней мере 30 минут в день.
- Поддерживайте оптимальный вес тела.
- Правильно питайтесь:
 - Постарайтесь сократить употребление насыщенных (т.е. животных) жиров. Выбирайте обезжиренные молочные продукты, постное мясо, растительное масло, мягкие виды маргаринов.
 - Ешьте больше фруктов и овощей.
 - Ешьте жирную рыбу (например, сельдь, скумбрию, сардины, тунца, включая консервированную рыбу) по крайней мере раз в неделю.
 - Старайтесь выпивать полтора литра жидкости в день. Вы можете увеличить употребление воды, но также пейте фруктовые соки и молоко. Спиртное пейте умеренно.
 - Избегайте чрезмерного употребления таких соленых продуктов, как копчености, сыр, а также сократите количество соли, которое вы добавляете в пищу при готовке и за столом.
- Регулярно проверяйте артериальное давление, чтобы поддерживать его на оптимальном уровне.