



Здоровое сердце в твоих руках!

В современном мире сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно более 17 миллионов человек умирают из-за проблем с сердцем или сосудами.

К факторам, способствующим развитию сердечно-сосудистых заболеваний, специалисты относят:

Лишний вес — при ожирении риск развития гипертонии растет в 6 раз.

Повышенный уровень холестерина — избыток холестерина откладывается на стенках сосудов, что приводит к их сужению и затруднению кровотока.

Злоупотребление алкоголем и курение — ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает давление на 5–6 мм рт. ст. в год.

Малоподвижный образ жизни — люди, ведущие малоподвижный образ жизни, на 20–50% больше рискуют заболеть гипертонией, чем активно занимающиеся спортом и физическим трудом.

Соль — приводит к задержке в организме жидкости, повышению артериального давления, а затем к болезням сердца.

Чтобы сердце оставалось здоровым, нужны:

— Физическая активность. Это любой вид спорта, в старшем возрасте — в щадящем режиме, или 30-40 минут ходьбы, если вы никогда активно не занимались спортом.

— Правильное питание. Нельзя злоупотреблять красным мясом и гарнирами, чем меньше человек потребляет сладкого, соленного и мучного — тем лучше.

— Режим дня и здоровый сон. При этом сон должен быть не только полноценным в плане количества, но и в качественном отношении — постель должна быть жесткой, а подушку и матрас следует выбрать ортопедические.

— Внимательное отношение к самочувствию — если прислушиваться к своему организму, то получится заметить все тревожные сигналы вовремя и, соответственно, своевременно обратиться

к врачу, тем самым предупредив заболевание.

— Отказ от вредных привычек: курение, алкоголь, стресс, переедание и неправильный

образ жизни в целом — все это увеличивает в разы вероятность заболеваний сердца.

— Положительный настрой. Депрессия и даже бытовой стресс незамедлительно сказываются на работе сердца, поэтому стоит ограждать себя от сильных негативных переживаний.

Как часто нужно посещать кардиолога?

Врачи-кардиологи рекомендуют идти на прием не тогда, когда начинает серьезно болеть сердце или появляются опасные симптомы, а регулярно посещать врача в целях профилактики.

Гарифуллина
А.Н. гр.41 Л

