



КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

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

В условиях стресса, нагрузок, плохой экологии и неправильного питания, сердцу необходима особая забота. К сожалению, мы чаще всего не обращаем должного внимания на свой главный орган, который нужно беречь с молодости. Сердцу необходима особая забота. К сожалению, мы чаще всего не обращаем должного внимания на свой главный орган, который нужно беречь с молодости.

Факторы, приводящие к «сбоям» в работе сердца

1. наследственный фактор;
2. фактор пола (мужчины страдают заболеваниями сердца чаще);
3. возрастной фактор (чем старше человек, тем больше риск заболеваний сердца);
4. артериальная гипертензия;
5. психоэмоциональные нагрузки, стрессы;
6. вредные привычки (курение);
7. неправильное питание, ожирение;
8. пониженная подвижность (гиподинамия).

На первые 3 фактора мы никак не можем влиять, т.е. они являются *объективными*. Бороться с остальными факторами в нашей власти, они *субъективны*.

В условиях стресса, нагрузок, плохой экологии и неправильного питания, сердцу необходима особая забота. К сожалению, мы чаще всего не обращаем должного внимания на свой главный орган, который нужно беречь с молодости. Сердцу необходима особая забота. К сожалению, мы чаще всего не обращаем должного внимания на свой главный орган, который нужно беречь с молодости.

К неправильной работе нашего «мотора» ведет также злоупотребление некоторыми продуктами. Например, острой, жареной, жирной, слишком соленой пищей. К заболеваниям сердца приводит чрезмерное употребление белковой пищи, сладостей, а также кофеинсодержащих напитков (чая, кофе), алкоголя. *Неприятные ощущения, боли в сердце, учащенный пульс в спокойном состоянии, одышка, удушье* — хотя бы один из этих симптомов должен нас привести на прием к кардиологу.

В условиях, негативно сказывающихся на здоровье сердца, оно словно «задыхается». Сердечная мышца должна *получать необходимое питание и выводить токсические вещества*. При повышенной нагрузке потребность в питании выше.

5 простых правил для сохранения здоровья сердца

- Не курить.
- Следить за своим питанием. Оно должно быть разнообразным, нужно исключить чрезмерное употребление жирного и сладкого.
- Двигаться. Необходимо проходить пешком около 3 км в день.
- Регулярно измерять артериальное давление. Перепады давления — серьезный повод обратиться к кардиологу.
- Измерять уровень холестерина в крови (особенно после 40 лет).

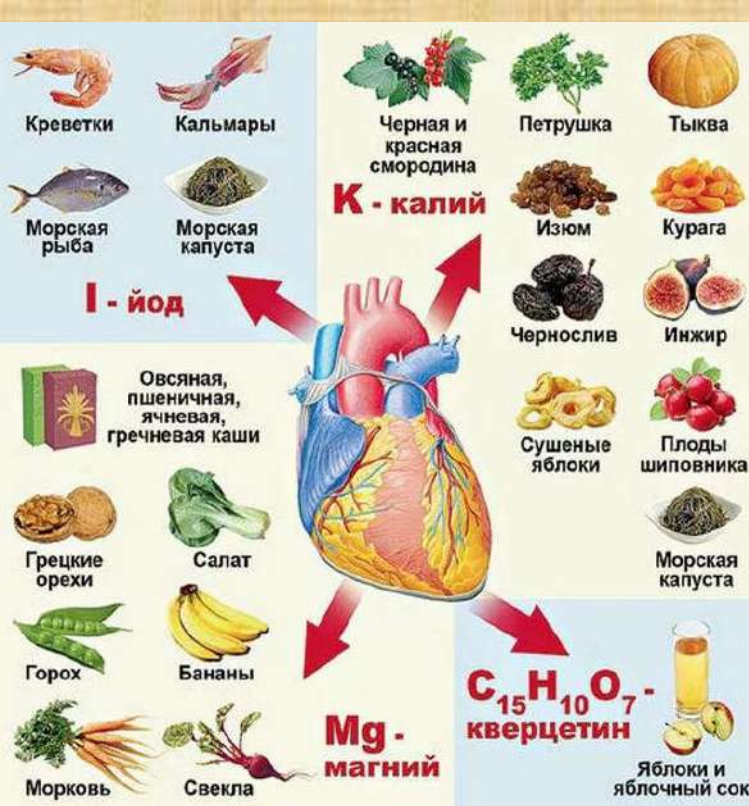
Питание для сердца

Для правильной работы сердца необходимо питать свой организм *витаминами, калием и магнием*.

Продукты, которые нужно употреблять для правильной работы сердечнососудистой системы.

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





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

Список продуктов, которые особенно благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему. Но не стоит считать, что достаточно "кушать витаминки", и это поможет сердцу оставаться крепким и неутомимым.

необходимо кушать как можно чаще, но не менее 3 раз в неделю.

- **Рыба.** Благодаря высокому содержанию полиненасыщенных жирных омега-кислот считается наиболее ценным продуктом для сердца.
- **Растительные масла.** Содержат витамин E и антиоксиданты.
- **Морковь.** Богатый источник витаминов (A, E, K), фолиевой кислоты и калия.
- **Орехи.** Помогают снизить уровень холестерина (если, конечно, не поедать их горстями), содержат мононенасыщенные жиры и витамин E. Уменьшают риск инфаркта на 30-50%.
- **Яблоки.** Переоценить их значение вообще сложно. Содержат витамины и антиоксиданты.
- **Льняное семя.** Богатый источник альфа-линолевой кислоты. Способствует понижению уровня холестерина.
- **Чеснок.** Тоже понижает холестерин, а также разжижает кровь, понижая ее вязкость.
- **Бобовые.** Богаты белком, который так необходим для нормальной работы сердечной мышцы.
- **Сухофрукты.** И особенно - курага. В ней много калия и антиоксидантов.
- **Помидоры.** Помогают нормализовать сердечный ритм.

Можно по назначению врача принимать препараты, содержащие необходимые для сердца минералы (например, *аспаркам, панангин, кардио-актив, магне-В6, магнерот*).

Для профилактики болезней сердца необходимо спокойствие.

И это - самый трудный пункт. Как в наше время сохранить уравновешенность, не поддаваться влиянию негативных обстоятельств и агрессивно настроенных людей? Конечно, в идеале лучше оградить себя от контактов с такими персонами, не смотреть новости, создавать внутренний барьер от воздействия проблем и чужих настроений. Но как бы мы ни старались, наше сердце так или иначе будет отзываться. Потому что мы - не роботы.

И как в таком случае снимать стресс? Лучше всего и не «надевать» его. Но если уже так случилось, то постарайтесь расслабиться, сделайте несколько физических упражнений. Начинайте с головы области шеи и плеч.

В настоящее время во всем мире меняется отношение к болезни и профилактике. Слово «болезнь» уходит на задний план. Все больше человек задумывается о профилактике заболеваний, здоровом образе жизни. Конечно же, это не должно с нашей точки зрения превращаться в культ здоровья и тела. И все же заботиться о телесной оболочке необходимо.

