

КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

Сердце – это маленький моторчик - насос, с помощью которого циркулирует кровь в организме. От его работы зависит состояние органов и систем, продолжительность жизни, и, в конечном счете, сама жизнь.

К сожалению, про сердце мы вспоминаем зачастую тогда, когда оно начинает напоминать о себе – появляются учащенное сердцебиение, перебои, одышка, боли в сердце. А заботиться о нем необходимо смолоду, когда еще ничего не беспокоит. Чтобы сохранить сердце здоровым на долгие годы необходимо соблюдать несколько простых, но важных правил.

1. Больше двигайтесь.

Движение усиливает циркуляцию крови и способствует полноценному кровообращению в сердечной мышце. Больше двигайтесь, особенно на свежем воздухе. Предпочтение можно отдать обычной ходьбе, но не медленной, а в умеренном или быстром темпе. Желательно проходить не менее 3 – 5 километров в день. Занятия ходьбой в умеренном темпе по 30 минут 5 раз в неделю значительно укрепляют сосуды и сердце и позволяют снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Правильно питайтесь.

Количество калорий, поступающих с пищей должно быть адекватно количеству ваших энергетических затрат. Не передайте.

Употребляете здоровую еду с преобладанием растительной пищи над пищей животного происхождения. Включайте в ежедневное меню как можно больше овощей и фруктов, растительных нерафинированных масел.

Ограничьте продукты с повышенным содержанием холестерина (сливочное масло, сметану, колбасы, жирные сорта мяса, сдобные мучные изделия, сладости)

3. Следите за своим весом.

Излишний жир покрывает и внутренние органы в том числе и сердце, затрудняя его работу. Избыточные калории, полученные во время застолья, сжигайте активными физическими нагрузками – ходьбой, бегом, плаванием и др.

4. Откажитесь от вредных привычек или хотя бы частично. Если вы курили по 20 сигарет в день, то постепенно уменьшите их количество до минимума. С алкоголем тоже нужно быть осторожным. Доказано, что прием алкоголя в количестве эквивалентном 100граммов водки повышает артериальное давление на 11/5мм.рт.ст. у мужчин и на 5/2 мм.рт.ст. у женщин. Такое повышение давления увеличивает риск инфаркта миокарда в 1.5 раза.

5. Контролируйте свое артериальное давление.

При его стабильном повышении или частых перепадах обязательно пройдите обследование. В норме АД не превышает 140/90 мм. рт. ст. Оптимальным считается АД 120/80 мм. рт. ст.

6. Регулярно, особенно после 40 лет проверяйте уровень холестерина и сахара крови – факторов способствующих развитию атеросклероза сосудов и сердечно-сосудистых заболеваний.

7. Избегайте стрессовых ситуаций. Стресс виновник многих проблем в организме. Не гневайтесь. Гнев и повышенная раздражительность увеличивает риск инфаркта миокарда. Не принимайте решений в состоянии негативного возбуждения. Научитесь заряжаться позитивом даже от тех вещей, которые вам кажутся повседневными, обыденными. Будьте жизнерадостными, общайтесь с родными и друзьями.

Жизнерадостные люди живут дольше тех, кто постоянно чем-то недоволен.

8. Вылечите свои хронические заболевания, при которых может страдать сердечная мышца (например, ангина, кардиосклероз)

9. Следите за своим здоровьем. Ходите в больницу на обследования хотя бы 1 раз в год.

Анкета по раннему выявлению сердечно-сосудистых заболеваний

Показатель	Баллы	
1. Возраст		
до 30 лет	1	0
30-40 лет	3	2
40-50 лет	5	4
50-60 лет	6	5
старше 60 лет	7	6
2. Наследственность (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте)		
не было	0	
у родственников в возрасте от 40 до 50 лет	1	
у 2 кровных родственников в любом возрасте	3	
у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте	8	
3. Курение		
не курите	0	
1-10 сигарет в сутки	3	
более 11 сигарет в сутки	8	
4. Носит ли ваша жизнь стрессовый характер?		
нет	0	
периодами	4	
да	6	
5. Питание		
соблюдение правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя)	0	
очень умеренное потребление мяса, жиров, мучного, сладкого	1	
несколько избыточное употребление	3	
без ограничений	7	
6. Масса тела (рост, см - 100)		
без избыточной массы	0	
превышение до 5 кг	2	
превышение до 10 кг	3	
превышение до 15 кг	4	
превышение до 20 кг	5	
превышение более 20 кг	6	
7. Физическая активность		
ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 минут (или ходьба по 40 мин. до 3-4 раз в неделю, или занятия подвижными играми (волейбол, теннис, футбол) или велосипедные/лыжные прогулки, или активные плавательные нагрузки, или др. аналогичная нагрузка)	2	
отсутствие аналогичной нагрузки	6	
8. Артериальное давление		
до 140/90 мм.рт.ст.	1	
свыше 140/90 мм.рт.ст.	7	
Общее количество баллов		

Интерпретация данных анкетирования

Индивидуальный риск	Сумма баллов	Рекомендации
Максимальный	43-55	Срочная консультация кардиолога с выполнением всех его рекомендаций! При внезапном ухудшении состояния вызывайте «скорую» (тел. 0-3; с мобильного 033).
Выраженный	30-42	Прикладывайте больше усилий к оздоровлению, профилактике и эффективному лечению.
Явный	17-29	Уделяйте больше времени и внимания своему здоровью, лечитесь регулярно!
Минимальный	5-16	Приложите усилия к коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний!
Отсутствует	менее 5	Продолжайте здоровый образ жизни и привлекайте к нему своих друзей и близких!