

ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

В соответствии с решением Всемирной организации здравоохранения

«Всемирный день сердца» 29 сентября

проводится под девизом:

«Встань на путь к здоровому сердцу».

Цель Всемирного дня сердца – повышение осведомленности людей об основных факторах риска, приводящих к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Профилактика заболеваний

сердца и сосудов

В настоящее время во всем цивилизованном мире сердечно-сосудистые заболевания вышли на первое место. Вызывает тревогу тот факт, что эти заболевания в последнее время часто встречаются в молодом возрасте и являются причинами тяжелых исходов.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний поможет предупредить болезни сердца. Для этого необходимо знать, что не любит наше сердце, а на что отзывается с благодарностью.



Для начала поговорим о том, что сердцу нравится.

В профилактике сердечно-сосудистых заболеваний нужно в первую очередь уделить внимание питанию. Ешьте хлеб грубого помола, в котором большое количество клетчатки. Клетчатка собирает на себя холестерин и выносит его из организма. Значит, атеросклеротические явления будут проявляться намного медленнее.

Употребляйте больше овощей и фруктов, в них находятся важные микроэлементы и витамины для сердца.

От животных жиров лучше отказаться, а употреблять растительное масло. Самым лучшим маслом считается оливковое и льняное.

Не забывайте про морскую рыбу и морепродукты, которые богаты омега-3 жирными кислотами и Q-10. Эти вещества способствуют профилактике атеросклероза.

Пейте некипяченую и качественную сырую воду. В кипяченой воде остается мало кальция, а это ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

В целях профилактики сердечно-сосудистых заболеваний хорошо проводить разгрузочные дни, например питайтесь в течение дня только овощами, фруктами или пейте кефир.

Питайтесь четыре раза в день, ужин старайтесь употребить не позднее трех часов до сна.

Для сердечно-сосудистых заболеваний полезно совершать ежедневные прогулки. Если времени на прогулки не хватает, гуляйте по дороге на работу и с работы. Нужно выйти из дома пораньше и стараться не идти вдоль оживленных магистралей. Хорошо идти через парки, где можно подышать свежим воздухом.

Занимайтесь регулярно физическими нагрузками. Они должны быть умеренными, разнообразными. Их стоит увеличивать постепенно.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний попробуйте провести курс лечения изюмом. Этот рецепт поможет сердцу, снимает слабость и боли в сердце.

Возьмите 2 килограмма изюма без косточек. Хорошо промойте сначала теплой, а затем холодной водой. Дайте подсохнуть, переберите. Приготовленный изюм в течение дня съедайте равное количество—40 изюминок утром натощак. Начинать завтракать не ранее, чем через один час. По такой схеме нужно съесть 1 килограмм изюма. Второй килограмм начинайте принимать по убывающей схеме. Сегодня 40 штук, завтра 39, и так далее. Проводить профилактическое лечение можно 1-2 раза в год.

Осенью не забудьте заготовить калину. Пейте для профилактики чай из калины с медом или сахаром. И не упустите возможность и проведите профилактический курс лечения смесью сока яблок и свеклы.

Рецепт смеси сока готовится так:

Через соковыжималку отожмите яблочный и свекольный сок. Дайте постоять 2 часа. Смешайте 5 частей яблочного и 1 часть свекольного сока. Принимать по 2 стакана в день.

Хорошо приготовить сок свеклы и меда в пропорции 1:2, добавить сок одного лимона. Пить через час после приема пищи, по половине стакана. Хранить смесь соков в холодильнике.

Теперь поговорим, о том, на что сердце реагирует плохо, что ему не нравится?

Большой пик сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и инфарктов приходится на начало дачного периода. Люди приезжают на дачи и стараются сразу же переделать все дела. Не нужно забывать о том, что все дела никогда до конца не переделаешь. Лучше заниматься медленными темпами, зато Вы избежите грозных последствий. Все сказанное можно порекомендовать и людям, которые решили сделать ремонт самостоятельно.

Обратите свое внимание на сон. Спать долго плохо, но и недосыпание тоже вредно. Большим риском для сердечно-сосудистых заболеваний является работа в ночную смену или сверхурочные работы.

Избегайте стрессов и конфликтных ситуаций. Нужно постараться уходить от них вообще или относиться с долей юмора. Думайте над тем, что нет идеальных людей, а мы все такие разные.

Контролируйте свое артериальное давление. Повышенное давление может привести к инфаркту, существенно увеличивается нагрузка на сердце. В каждом доме необходимо иметь прибор для измерения давления. Выбор тонометров сейчас действительно велик, можно подобрать на любой вкус и цену.

Обратите внимание на соль, старайтесь пищу солить поменьше, но совсем отказываться от соли не рекомендуется.

Уделяйте внимание своему весу. Старайтесь избавляться от лишнего веса. Лишний вес очень часто приводит к повышению артериального давления.

Следите за своими показателями холестерина, не забывайте сдавать кровь на липидный состав. Если показатели повышены, старайтесь принимать меры и менять образ жизни, питание.

Попросите своего лечащего врача сделать раз в год анализ крови на свертываемость. Вязкая кровь плохо проходит по сосудам, микроциркуляция крови нарушается. А чтобы кровь стала не такой вязкой, не забывайте про лимон и клюкву. Аспирин тоже разжижает кровь, в малых дозах его назначают врачи. Так Вы уберетесь от тромбоза.

Дефицит магния и кальция с возрастом значительно снижается. Особенно это грозит женщинам, в их организме наступают гормональные изменения. Дефицит этих важных минералов ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям, остеопорозу. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний каждая женщина, перешагнувшая 40-летний возраст, должна принимать препараты магния и кальция.

Такая простая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний обязательно поможет Вам справиться с серьезными недугами.

Свое здоровье необходимо беречь, для нас оно бесценно. Занимайтесь профилактикой, ведите здоровый образ жизни.

Администрация поликлиники Желает Вам ЗДОРОВЬЯ!