

8 «Нельзя» и 8 «Необходимо» для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

НЕЛЬЗЯ:

1. Курить. Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, чем снижает работоспособность сердца. Кроме того, при курении отмечается повышение уровня холестерина в крови, избыток которого в виде атеросклеротических бляшек откладывается на стенках сосудов, в том числе и коронарных, еще сильнее ухудшая кровоснабжение миокарда. Еще одним важным звеном формирования ИБС является повышение уровня тромбообразования при курении.
2. Переесть и отдавать предпочтение продуктам, богатым холестерином. Именно холестерин при избыточном его количестве "забивает" кровеносные сосуды, участвуя в образовании склеротических бляшек (холестерин + кальций + фибрин), то есть является первопричиной атеросклероза – хронического заболевания сердечно-сосудистой системы.
3. Мало двигаться. Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца.
4. Жить в плохих экологических условиях, как в природе, так и дома. Вдыхание загрязненного воздуха, потребление некачественной питьевой воды и загрязненных пестицидами, солями тяжелых металлов, а также модифицированных продуктов питания оказывают губительное влияние на организм человека, вызывая различные заболевания и отравления. Негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает также плохое гигиеническое состояние жилища.
5. Злоупотреблять алкоголем. Алкоголизм является причиной сердечно-сосудистых заболеваний около ¼ больных. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дистрофическое и жировое перерождение сердечной мышцы, которое может проявиться ишемической болезнью сердца, стенокардией, инфарктом миокарда и др. Резко поражаются сосуды головного мозга и кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу.
6. Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечениях... Постоянное напряжение органов и систем организма вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну, расстраивают сердечный ритм, способствуют скорейшему износу миокарда.
7. Поддаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни. При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любых начинаниях.
8. Пренебрежительно относиться к своему здоровью. Опасно заниматься самодиагностикой и самолечением, игнорировать рекомендации врачей,

отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров.

8 "Необходимо" для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний **Н Е О Б Х О Д И М О :**

1. Хорошо высыпаться. Продолжительность ночного сна зависит от личных потребностей каждого человека. Но всё же, стоит постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.

2. Правильно питаться. Питание является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам.

3. Сохранять идеальный вес. Если имеется несколько лишних килограммов, нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на работе сердечно-сосудистой системы, а также на и костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше.

4. Закаляться. Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Полезно не перегреваться и спать всегда с открытой форточкой.

5. Больше двигаться. Удел человека – вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение. Если человек мало двигается, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Полезно для здоровья как можно больше ходить, отказаться от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.

6. Отказаться от вредных привычек. Это необходимо для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, раковых опухолей. Здоровье и красота человека несовместимы с курением, алкоголем, наркотиками...

7. Регулярно посещать врача. Большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли сердце. В нашей жизни множество стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.

8. Постараться быть счастливым. Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. Смех дает прилив положительных эмоций, уравнивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица. Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.