

11 – 15 апреля 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Сохранить сердце здоровым в любом возрасте

Сердце – мотор нашего организма. Больное сердце не позволяет людям вести тот образ жизни, который они хотели бы, до конца жизни привязывая их к наблюдению специалистов и таблеткам. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду! Предлагаем простые правила, которые помогут сохранить сердце и сосуды здоровыми.

Часто ли мы задумываемся о том, как будем чувствовать себя через 10-20 лет? Пока мы молоды, кажется, что организм простит нам все – и недосыпы, и пятничные алкогольные посиделки, и фастфуд вместо здоровой еды. Но как только мы становимся старше, грехи нашей молодости дают о себе знать. И сердце становится одной из основных мишеней, по которым бьют наши дурные привычки.

По статистике ВОЗ болезни сердца стоят на первом месте среди ведущих причин смертности и остаются лидирующей причиной во всем мире уже 20 лет.

Даже в молодом возрасте болезни сердца и сосудов нередко становятся причинами летальных исходов.

С какого возраста стоит начать следить за здоровьем сердца?

Если бы мы жили в идеальном мире, где каждый активно занимается спортом, питается здоровой едой и проводит достаточно времени на свежем воздухе, то о здоровье сердца можно было бы не думать до седин. Но, как показывает практика последних лет, сердечно-сосудистые заболевания молодеют, и с инфарктом может столкнуться даже 30-летний мужчина.

Поэтому следует следить за здоровьем с ранних лет. А чтобы не лечить тяжелые заболевания, необходимо внимательно относиться к своему здоровью и придерживаться рекомендаций ВОЗ по ведению здорового образа жизни.



Как сохранить здоровье сердца:

- 1. Здоровое питание значительно снижает риск сердечных патологий.** Наш организм нуждается в жирах так же, как в белках и углеводах, но вот что не нужно совершенно, так это трансжиры – искусственно синтезированные масла, которые встречаются в выпечке, чипсах, маргарине, фаст-фуде.
- 2. Откажитесь от вредных привычек!** По данным ВОЗ, при регулярном контакте с табачным дымом риск сердечных заболеваний возрастает на 25-30%. Бросайте курить и не разрешайте курить рядом с вами в закрытых помещениях! Избыток алкоголя увеличивает вес тела и токсичен для клеток сердечной мышцы.
- 3. Высыпайтесь.** Беспокойный недостаточный по продолжительности сон (менее 8 часов в сутки) неблагоприятно влияет на работу сердца, даже если у вас нет плохих привычек. Если вы страдаете от бессонницы, то обязательно обратитесь к врачу и примите меры.
- 4. Поддерживайте вес в норме.** Лишний вес повышает риск развития патологий сердца и сосудов. Не допускайте, чтобы охват вашей талии намного превосходил норму – от этого зависит ваше здоровье. Если самостоятельно похудеть не получается, обратитесь к специалисту.
- 5. Физическая активность.** Пешие прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом, отказ от частого использования автомобиля или лифта снижают риск развития заболеваний сердца.
- 6. Учитесь справляться со стрессом.** Частые стрессовые ситуации приводят к износу сосудов и миокарда.