

## Профилактика заболеваний сердца и сосудов.

### Здоровое сердце и сосуды.

Профилактика заболеваний сердца и сосудов - это комплексные мероприятия направленные на предупреждение возникновения и развитие болезней сердечно - сосудистой системы. Профилактика заболеваний сердца и сосудов включает в себя физические тренировки, регулярное потребление чистой воды, рациональное питание, отказ от вредных привычек (курение, чрезмерное употребление спиртных напитков), положительный эмоциональный настрой и периодические профилактические посещения участкового врача (кардиолога).

### Физические тренировки.

Как утверждают прогрессивные медики, все проблемы сердечно - сосудистой системы происходят из - за недостаточной загруженности сердечной мышцы. И это вполне естественно, ведь сердце - это такая же мышца, как и все прочие, которые являются неотъемлемыми составляющими человеческого организма. А, следовательно, она, как все прочие мышцы, нуждается в постоянных тренировках и нагрузках. Тем не менее, тренировка сердечной мышцы не может быть спонтанной. Ведь если человек физически не развит и не подготовлен, и никогда (или долгое время) не занимался спортивными упражнениями, то не разумно, а в некоторых случаях и опасно, будет под действием спонтанно принятого решения взвалить на организм нетипичные для него нагрузки. Занятия спортом должны носить поступательный характер (от простого к сложному), а людям, имеющим определенные заболевания или проблемы со здоровьем необходима консультация и рекомендации со стороны специалиста.

Сосуды, как это не странно, также оснащены мышечной тканью. Следовательно, сердечно - сосудистая система человека нуждается в постоянных тренировках и нагрузках. Тренировка сосудов заключается в стимуляции их сокращений - обливание или обтирание холодной водой, контрастный душ, посещение бань, саун, бассейнов и т. д.

Физические нагрузки, кроме тренировки сердца и сосудов, также способствуют

снижению веса. Избыточный вес приводит к разбалансировке дыхания (одышка), что в свою очередь, ведет не только к проблемам с легкими, но и к сердечно - сосудистой недостаточности. Избыточный вес также приводит к возникновению и развитию атеросклероза. Физические нагрузки способствуют и общему закаливанию организма. Ведь известно, что невыносливый организм более подвержен вирусным и бактериальным заболеваниям (ангина, грипп, ОРВИ и другие), которые в свою очередь, дают осложнения на миокард. Физические нагрузки также способствуют эмоциональной разгрузке.

## Рациональное питание

Правильное рациональное питание - это не строгое ограничение в еде или голодовка. Рациональное питание подразумевает полноценное питание, при котором потребляемые и сжигаемые организмом калории уравновешены. Не допускайте излишнего потребления жиров. Жиров можно употреблять в сутки не более 50 -60 грамм, причем 2/3 из них должны составлять жиры растительного происхождения: кукурузное, подсолнечное масло. Ограничить надо продукты, которые содержат большое количество животных жиров -цельного молока, сливочного масла, сметаны. В пище должно быть достаточное количество белков: нежирные сорта рыбы, морепродуктов, птицы, снятое молоко, не жирный творог, кефир и другие. Необходимо ограничить прием легкоусвояемых углеводов: сахар, мед, изделия из сдобного и дрожжевого теста, шоколад, манную и рисовую крупу.

Сбалансированное питание обязательно должно содержать в себе все необходимые витамины и микроэлементы, без которых организм человека не может обойтись. Особенно это касается продуктов, богатых калием и магнием (желтки куриные, фасоль, чернослив, свекла, запеченный картофель, курага, изюм без косточек).

## Отказ от вредных привычек

Люди с никотиновой зависимостью чаще страдают отклонениями в сердечно - сосудистой системе. Никотин самым негативным образом влияет на сердечную мышцу и сосуды. Курящие люди (в том числе и пассивные курильщики) обрекают свой организм на дефицит кислорода, спазмолитическую реакцию на никотин сердца и сосудов, на риск появления атеросклеротических бляшек и нарушения обмена веществ в организме. С потреблением алкогольных напитков вопрос стоит не так кардинально (полный отказ), однако умеренность

все же необходима. Допустимое потребление алкоголя (в переводе на чистый спирт) для женщин составляет 15 - 20грамм, а для мужчин - 25 - 30 грамм.

## Положительные эмоции

В современном мире, наполненном негативными факторами, стрессами, очень важно научиться быть уравновешенным, невозмутимым, доброжелательным к окружающим. Зачастую проблемы с сердечно - сосудистой системой наблюдаются у людей, которые не могут достойным образом справиться с проблемами, перегрузками, с нервно – психическим напряжением в окружающей среде (на работе, в общественном месте, в домашней обстановке). И именно у нервно-возбудимых и впечатлительных людей риск развития инфаркта миокарда на 25% выше, чем у людей спокойных и рассудительных. Очень важно настроить себя на позитивный лад, заниматься самовнушением, стараться создать вокруг себя доброжелательную ауру, научиться расслабляться и релаксировать. В некоторых случаях не лишним будет консультация психолога. Многим справиться со стрессовыми ситуациями позволяют новые увлечения, забота о домашних питомцах, общения с друзьями, активный образ жизни, полноценный отдых. Говоря об отдыхе, не стоит забывать о полноценном сне. Ночной сон должен быть не менее 8 часов.

## Посещение врача

Помните, что болезнь легче (и дешевле) предупредить, чем лечить. При появлении любых отклонений в состоянии стоит обязательно посетить врача. Не занимайтесь самолечением. Людям, чей возраст приближается к 40 годам, даже без жалоб, желательно посещение врача раз в год. Помните, что Ваше здоровье находится в Ваших руках.