

## Здоровое сердце - наш верный мотор

Ни один из самых новейших двигателей не рассчитан на рабочий ресурс более 100 лет. Только наше сердце в состоянии проработать этот срок на разных режимах без единой остановки, в том числе при максимальных перегрузках. Но только в условиях правильной «эксплуатации», когда сердце не угнетают нездоровым образом жизни, не перегружают стрессами и не огорчают вредными привычками.



Гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия) характеризуется повышенным артериальным давлением: выше 140/90 мм ртутного столба.

Основные причины артериальной гипертензии:

- плохая наследственность (в роду были или есть гипертоники);
- избыточный вес (прибавка каждого лишнего кг веса сопровождается повышением АД на 1 - 2 мм ртутного столба);
- малоподвижный образ жизни (сидячая работа и низкая физическая активность);
- употребление алкоголя, курение;
- употребление большого количества соли, что в первую очередь способствует повышению давления;
- психоэмоциональное перенапряжение, частые стрессы;
- возраст (у мужчин риск развития АГ возрастает после 35 лет, у женщин – после 45 лет).

В первую очередь сердцу вредят перегрузки как в прямом смысле слова (профессиональный спорт, тяжелый физический труд), так и в переносном (работа на износ ради карьерного роста). Хроническая физическая усталость или постоянные стрессы, сон урывками – все это перегружает сердечно-сосудистую систему. Будьте активными, больше двигайтесь, но без изнурительных перегрузок.

При любой занятости делами можно выкроить свободное время для прогулки на свежем воздухе, дать мышцам физические нагрузки в спортзале, не забывая про плавание в бассейне и отдых на природе. Даже простая ходьба улучшает настроение, снижает уровень холестерина и сахара в крови, нормализует свертываемость крови.

Разумеется, необходимо резко ограничить потребление соли. Питание должно быть здоровым и регулярным: нежирное мясо, свежая рыба, молочные изделия, каши (овсяная и перловая), свежие овощи и фрукты. Никакого перекуса фаст-фудом и «на ходу», химических напитков и продуктов. Полезно принимать биодобавки, витамины, которые назначит врач для повышения иммунитета. Попробуйте хотя бы один день в неделю вообще не употреблять мясной пищи, сделайте овощной разгрузочный день. Когда в промежутках между приемами пищи вы ощущаете голод, лучше есть фрукты или овощи.

Заниматься спортом следует не менее трех раз в неделю, каждый раз в течение 30 минут. Начинайте упражнения постепенно. Если вам больше 40 лет, перед началом занятий посоветуйтесь с врачом по поводу оптимального комплекса упражнений.

Важно каждый день давать объективную оценку своему самочувствию. Держите артериальное давление на контроле. Современные электронные тонометры измерят

также и ваш пульс. Для здорового человека в состоянии покоя норма 60-80 ударов в минуту.

Ради здоровья сердца одевайтесь по погоде. Резкие перепады температур, когда то аномально тепло, то вдруг люто холодно, тяжело даются сердцу, потому что сердечно-сосудистая система представляет собой большой барометр – капилляры и сосуды расширяются и сужаются в зависимости от перепадов атмосферного давления и температуры. По плохой погоде резко увеличивается вероятность возникновения заболеваний сердца из-за перегрузки.

И обязательно откажитесь от вредных привычек. Алкоголь ускоряет частоту сердечных сокращений, повышает артериальное давление, ухудшает коронарное кровообращение, нарушает сердечный ритм. При отказе от курения риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний снизится в 2 раза. Помогите сердцу – выбросьте сигарету, оставьте рюмку с водкой, оторвитесь от телевизора или компьютера, встаньте с дивана. Прислушайтесь к себе: когда сердце подаст сигнал SOS, будет уже поздно. Начните заботиться о собственном здоровье еще до обращения к врачу. Пройдите профилактический осмотр, даже если чувствуете себя совершенно здоровым.

Берегите свое сердце до того, как оно начинает щемить и покалывать. Только возраст и наследственность мы не в силах изменить, все остальное при желании и соблюдении определенных условий можно поправить, чтобы устранить негативное воздействие на здоровье.

Врач-гигиенист  
(заведующий отделом)  
отдела общественного здоровья  
Дервоедова Екатерина Васильевна