

Чтобы сердце было здоровым

Следует контролировать артериальное давление и, если оно повысилось хоть на десять пунктов, стоит проконсультироваться со специалистом, а в дальнейшем подобную проверку проводить ежемесячно.

Курильщики составляют основную группу риска развития инфаркта миокарда, поэтому, если вы курите, лучше распрощаться с этой пагубной привычкой.

Избегайте жирной пересоленной пищи. Жировые отложения – основной источник холестерина, который провоцирует закупорку сосудов и приводит к нарушениям кровотока.

Больше времени уделяйте активным подвижным занятиям, особенно прогулкам на свежем воздухе. Умеренные физические нагрузки способствуют укреплению сердечной мышцы. В идеале, чтобы укрепить сердце, стоит ежедневно проходить пешком от 3-х – до 5-и километров.

Поддерживайте свое тело в форме. Набирая лишний вес, вы увеличиваете нагрузку на сердечную мышцу. Причем, в отличие от физических упражнений, такие нагрузки негативно сказываются на работе сердечно-сосудистой системы.

Даже если вы употребляете здоровую пищу и ведете активный способ жизни – ежегодно проверяйте уровень холестерина. Помните, что накопление этого вещества способствует закупорке сосудов и может привести к ишемическому инсульту или инфаркту.

Старайтесь избегать стрессов. Во время эмоционального напряжения, сердце работает гораздо активнее и перекачивает кровь в 5 раз быстрее активного. Такие внезапные сильные нагрузки на сердечную мышцу могут привести к различным сердечным заболеваниям, включая инсульт и инфаркт.

Поскольку сахарный диабет выступает фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, стоит ежегодно проверять уровень глюкозы в крови. Особенно это касается тех, кому исполнилось сорок лет.

Огромную нагрузку на сердечную мышцу дает употребление энергетических напитков и кофе. По возможности стоит отказаться от энергетиков, а дневную порцию кофе уменьшить.

Поддерживайте гигиену зубов и полости рта. Как ни странно, но бактерии, развивающиеся в ротовой полости увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Выполняя все перечисленные правила, вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и сохранить ее здоровье на долгие годы.

Психолог Е.И. Буглак

