

Сердце - важнейший орган нашего тела



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!

1. Замените «вредные» жиры «полезными». Наш организм нуждается в жирах так же, как в белках и углеводах, но вот что телу не нужно совершенно, так это трансжиры – искусственно синтезированные масла, которые встречаются в выпечке, снеках, маргарине, фаст-фуде. Употребляя их в больших количествах, вы повышаете риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Всему виной «плохой» холестерин: он забивает сосуды и мешает свободной циркуляции крови.

2. Чем хуже сон, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Отводите на сон не менее 6-8 часов ежедневно. Если вы страдаете от бессонницы, то обязательно обратитесь к врачу и примите меры.

3. Здоровое сердце = натренированное сердце. Чтобы поддерживать сердце здоровым и сильным, посвящайте умеренным физическим нагрузкам минимум 3 часа в неделю. Самые полезные виды спорта для сердечно-сосудистой системы: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, танцы.

4. Лишний вес опасен для сердечно-сосудистой системы, ведь он создает лишнюю нагрузку на артериальные стенки и утяжеляет работу сердца. Особенно опасным считается ожирение в области живота. В висцеральном (внутрибрюшном) жире образуется до 30 биологически активных веществ, некоторые из которых провоцируют повышенное тромбообразование и развитие атеросклероза.

5. Именно курение ежегодно становится причиной примерно 34 000 сердечных приступов с летальным исходом. При этом для пассивных курильщиков дым представляет опасность как и для активных.

6. Самые важные витамины и минералы для сосудов и сердца: А, В, F, К, Р, С, Е, кальций, калий и магний. Вы можете употреблять дневную норму витаминов и минералов, просто нормализовав питание, однако в некоторых случаях требуется дополнительный прием витаминов.

Не забывайте - здоровье требует комплексного подхода. Откажитесь от вредных привычек, минимизируйте стрессы, полноценно отдыхайте, больше двигайтесь, следите за питанием - и ваше сердце скажет вам “Спасибо!”.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.