

Министерство здравоохранения Астраханской области

ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Наше сердце – единственный орган, работу которого мы можем ощутить, лишь приложив руку к груди. Если же мы ощущаем дискомфорт, боли, начинается беспричинное сердцебиение, это говорит о начале кислородного голодания и о более серьёзных нарушениях в работе сердца. Так каким образом мы можем помочь ему?

1. Правильное питание. Оно состоит в том, что наиболее полезна для сердца та еда, которая доступна и проста в приготовлении. Это – фрукты и овощи, злаки и продукты, не требующие длительной варки или запекания, а уж тем паче жарки. И не забывайте про клубнику, бруснику, абрикосы и особенно малину. Растения богаты клетчаткой и витаминами. Рыба, более всего конечно морская, богата жирными полиненасыщенными кислотами Омега-3 и Омега-6. В комплексе такой рацион обеспечит вам и вашему сердцу здоровье на долгие годы. Полуфабрикатов в меню вообще не должно быть.

2. Больше движений. Укрепить ваше сердце помогут физические упражнения, вызванные различными движениями. Это может быть ходьба пешком на постоянное расстояние, прогулки на лыжах, на велосипеде, занятия различными видами спорта.

Известно, что сердце – это мышца, и её необходимо поддерживать в тонусе, в движении мы сжигаем сахара. В комплекс тренировки входят бег (можно на беговой дорожке), ходьба (подъём по лестнице) и плавание. Для того, чтобы наблюдался положительный результат требуется посвящать ему не менее получаса в день.

Важно соблюдать контроль пульса. В идеале во время активного движения пульс не должен превышать 130 ударов в минуту. Но следует иметь в виду, что если пульс ниже 110 ударов, организм нагружен недостаточно.

3. Контроль веса. Стройное тело – показатель здоровья. Классические пропорции фигуры, когда талия уже бёдер. Правда, и бёдра при этом должны иметь допустимые размеры.

При избытке жировых отложений возрастает нагрузка на все органы, но особенно страдает сердце. Нарушения обмена холестерина приводят к образованию атеросклеротических изменений аорты и коронарных сосудов. Чем больше жировых отложений, тем больше они мешают работе сердца. Снижается снабжение тканей кислородом, нарушаются дыхание и кровоснабжение всех органов. Если вы обнаружили, что ваша талия объёмней бёдер, вам необходимо изменить свой образ жизни.

4. Откажитесь от курения. Откажитесь от сигарет и сигар. Никотин наносит большой вред сердцу (да и другим органам тоже). Курение нарушает обменные процессы в организме. По официальным данным ВОЗ, оно является одной из причин, приводящих к ишемической болезни сердца.

5. Боритесь со стрессом. Любые стрессы и тревоги отражаются на здоровье нашего сердца. У людей, пребывающих в состоянии хронического стресса очень быстро развиваются заболевания коронарных артерий. Учёными было доказано, что повышенная концентрация главного гормона стресса кортизола примерно в 5 раз увеличивает риск смерти от таких

сердечно-сосудистых заболеваний, как инфаркт, инсульт и сердечная недостаточность. Поэтому боритесь со стрессом всеми возможными способами!

Какие продукты полезны для сердце?

"Прежде всего», необходимо ограничить употребление жирной пищи, нужно исключить из рациона конфеты, пирожные, печенье и выпечку.

Для хорошей работы сердца необходимы бананы, абрикосы, курага, изюм, финики, инжир, яблоки и все свежие фрукты.

Полезен для сердца и гранатовый сок. (свежеотжатый). По полезности гранатовому соку не уступают обычная овсянка и орехи.

Уникальной способностью растворять холестериновые бляшки обладает оливковое масло. Употребление оливкового масла – это профилактика инсультов и инфарктов.

Не стоит забывать и о рыбе. Полезны для сердца лосось, тунец, сельдь, сардина.

Имбирь – стимулирует кровообращение даже в капиллярах, снимает спазмы при гипертонии и головных болях.

Чеснок – становится полезным для сердца, если его употреблять раздавленным.

Щавель – стимулирует сосудистый тонус и разжижает кровь.

Помидоры – томатный сок снижает артериальное и внутричерепное давление, поэтому его рекомендуется пить при гипертонии и глаукоме.

Молодой картофель – он оказывает стимулирующее действие на сердце и улучшает проводимость сердечной мышцы.

Авокадо – поможет снизить уровень холестерина в крови.

Шпинат – снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 25%.

Соя, черный шоколад – снижает уровень холестерина.

Тыква – снижает кровяное давление, является источником клетчатки, витамина С и калия.

ДЕРЖИТЕ СЕРДЦЕ В ТОНУСЕ

Забываясь о своем сердце, ведите здоровый образ жизни. Однако недостаточно только лишь правильно питаться, избегать крепкого алкоголя, бросить курить. Постарайтесь приучить себя и к занятиям гимнастикой. Существуют простые и очень полезные упражнения, которые помогут держать в тонусе сердечно-сосудистую систему, укрепляя её. Гимнастика является эффективной профилактикой заболеваний сердца. Выполнение данного комплекса занимает всего 10-15 минут, упражнения следует выполнять через день. Делайте их свободно, каждое по 8-10 раз.

В положении лёжа

1. Поднимите прямые руки вверх и сделайте вдох, опустите руки через стороны вниз — выдох.

2. Поднимите согнутые в коленях ноги, затем выпрямите их, опустите и выдохните.
3. Согнутыми ногами имитируйте езду на велосипеде. Дышите произвольно.
4. Поднимитесь в положение сидя с помощью рук (если не тяжело, сделайте это также без помощи рук).

В положении стоя

1. Руки согните перед грудью и пружинисто отведите их назад.
2. Положите руки на пояс и делайте туловищем круговые движения.
3. Разведя руки в стороны, сделайте вдох. Наклонитесь вперед, коснувшись коленей кистями рук, и сделайте выдох.
4. Походите на носках, стараясь как можно выше поднимать колени.
5. Делайте махи ногами вперед-назад. Дышите произвольно.

Упражнения выполняйте сидя на стуле (ноги на ширине плеч)

1. Руки на коленях. Сжимайте и разжимайте кулаки.
2. На вдохе разведите руки в стороны. На выдохе верните руки на пояс.
3. На вдохе разведите руки в стороны -назад, на выдохе опустите их на колени и наклонитесь вперед.
4. Сожмите ладони в кулак. На вдохе согните руки в локтях, на выдохе — опустите.
5. На вдохе отведите прямую руку в сторону, на выдохе — примите исходное положение. То же самое сделайте другой рукой.
6. Руки в сторон., Сгибайте И разгибайте руки в локтях. Дышите произвольно.
7. Затем сделайте круговые движения локтями сначала в одну, затем в другую сторону.
8. Стопы расположите произвольно, руки — на коленях. Поднимайте стопы на себя. А затем опускайте.
9. Перекачивайтесь с пятки на носок.
10. Руки — в стороны. На вдохе согните левое колено, на выдохе обнимите его руками.
11. Вдохните-выдохните 3-4 раза в произвольном темпе.

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2017г.