

Подбайте про здоров'я вашого серця



29 вересня відзначається Всесвітній день серця.

Метою цього міжнародного дня є підвищення обізнаності населення про хвороби серця, правильний спосіб життя для їх уникнення і пропаганда профілактичних заходів для зменшення смертності від хвороб серця.

Цікаві факти про серце

Протягом життя (70-80 років) людське серце здатне наповнити «в ролі помпи» близько 3500 стандартних залізничних цистерн.

За 70 років життя серце людини скорочується більше 2 500 000 000 разів. З кожним скороченням серце виштовхує в артерії 70-80 мл крові. Приблизно 12 ударів досить, щоб заповнити, наприклад, стандартний літровий пакет.

При фізичному навантаженні обсяг крові, що перекачується, зростає в кілька разів. Наше серце дуже працює, а дублерів у серця немає!

Основні фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань – це артеріальні гіпертензії, підвищений рівень загального холестерину крові та його фракцій, надмірна вага, гіподинамія, тютюнопаління і стреси.

Серцево-судинні захворювання є однією з провідних причин смертності у світі.

Причини хвороб серця

Гіподинамія, куріння, кава в неймовірних кількостях, алкоголь, жирна і солоня їжа, стимулятори, стреси. Всі перераховані вище причини можуть призвести до різноманітного букету захворювань серцевої діяльності. Потрібно постійно піклуватися про себе, своє серце і їсти те, що корисно.

Щоб серце було здорове, лікарі рекомендують їсти якомога більше риби, овочів і фруктів. Хліб із висівками, боби, квасоля, соя, баклажани і свіжа зелень «зв'язують» холестерин і виводять його з організму, тому вони повинні бути завжди на столі.

Особливо корисні сухофрукти, насамперед курага. У ній багато калію, який вкрай необхідний для нормальної роботи серця.

Бажано відмовитися від гострої, солоної, жирної їжі.

При схильності до хвороб серця, особливо якщо є родичі, які страждають від серцево-судинних захворювань, потрібно обмежити вживання молока, сметани, яєць, майонезу, вершкового масла, ікри, жирного сиру.

Однією з причин хвороб серця варто назвати зайву вагу. Люди з надмірною вагою за кількістю ускладнень на серце навіть випереджають затятих курців. Та й супутніх захворювань у них набагато більше, ніж у худих.

Наступними йдуть курці. Після них – люди схильні до алкоголізму та кавомани. Шанси отримати інфаркт збільшуються, якщо всі три групи об'єднуються.

Профілактика хвороб серця

Основною профілактикою хвороб серця можна вважати фізкультуру зі спортом. Одним із кращих засобів профілактики хвороб серця є плавання. Це, практично, єдиний вид спорту, який, по-перше, змушує всі м'язи працювати, а по-друге, завдяки правильному диханню допомагає серцю працювати у природному режимі без перевантажень.

Кардіологи радять займатися бігом підтюпцем. Не лінуйтеся бодай 10-15 хвилин робити ранкову гімнастику. Уникайте недосипання. Частіше бувайте на свіжому повітрі.

Зверніть увагу на режим харчування. Відмовтеся від вживання тютюну та алкоголю.

Потрібно уникати стресів. Якщо ви людина вразлива – приймайте м'яке заспокійливе, уникайте людей, які вам неприємні, не вступайте в конфлікти і суперечки.

Більше відпочивайте, читайте, відвідуйте вистави, концерти, тобто насолоджуйтесь життям, і ви навчитеся бачити в ньому якомога більше хорошого. Тоді сердечні справи хвилюватимуть вас тільки в контексті кохання.

В організмі багато парних органів, а серце – на самоті. Бережіть серце!

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства
охорони здоров'я України»