

# Профилактика сердечных заболеваний



# Профилактика болезней сердца

Урбанизация, малоподвижный образ жизни и другие особенности современной жизни привели к тому, что профилактика заболеваний сердца стала необходимостью. Развитие патологий сердечнососудистой системы происходит все в более раннем возрасте. Эти недуги ухудшают качество жизни и способны привести к летальному исходу.



# Причины развития болезней сердца

1. Вредные для здоровья привычки – курение, употребление алкоголя и напитков, содержащих кофеин, засоряют сосуды и вызывают их спазмы.
2. Нерациональное питание, лишний вес – жирная пряная пища повышает уровень вредного холестерина в крови, который далее образует бляшки в сосудах. Избыточная масса тела располагает к гипертонии, создает чрезмерную нагрузку на сердце.
3. Наследственная предрасположенность – если в семье были случаи проблем кардиологического характера, уделите больше внимания профилактике болезней сердца.
4. Половая принадлежность – мужчины более подвержены таким недугам, чем женщины.
5. Частые стрессы – выбросы адреналина в кровь способствуют сужению сосудов.
6. Повышенные или недостаточные физические нагрузки.
7. Инфекционные болезни – микроорганизмы могут поразить сердечнососудистую систему и спровоцировать патологические изменения.



# Следствием этих факторов бывает появление таких симптомов:

1. одышка
2. учащенное или замедленное сердцебиение
3. отдающие влево боли в грудной клетке
4. отечность
5. стабильный подъем артериального давления, аритмия
6. Эти признаки – повод для консультации у кардиолога



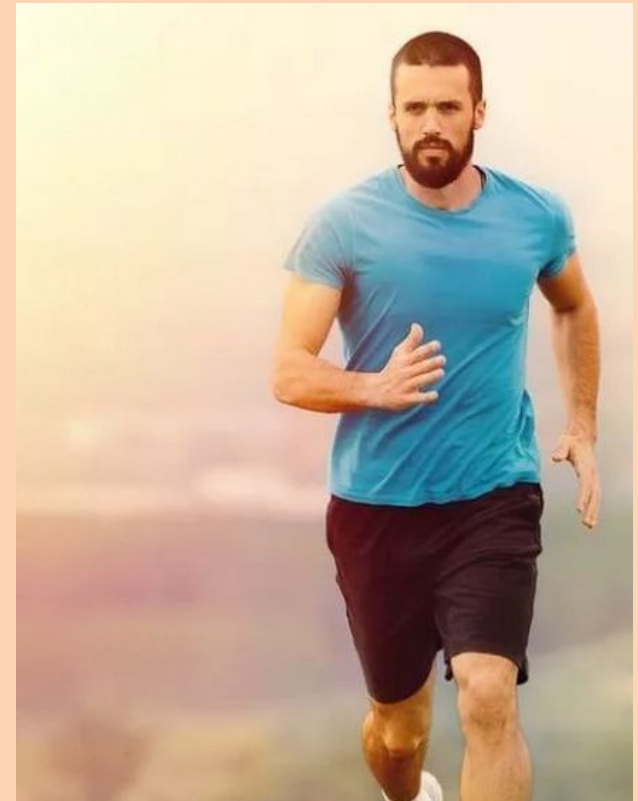
# Первичная профилактика болезней

Профилактика здорового сердца и сосудов предполагает:

**сердца** 1. Избегать факторов, губительно влияющих на систему - активное и пассивное курение, прием наркотических веществ;

2. контролируйте свой вес. Особенно опасно отложение жира в области талии.

3. сохранить форму и поддержать здоровье сердца помогут правильный рацион питания и физическая активность.



# Питани

Для профилактики заболеваний сердца и сосудов необходим переход на здоровое питание. Рекомендуется не переедать, есть 4 раза в день.

Ужинать желательно не позже чем за три часа до сна. Следует обращать внимание на употребляемые блюда и продукты:

1. ограничьте напитки с кофеином, сахар, сладости, изделия из муки;
2. пальмовое, кокосовое, топленое масло вредны для мышечной ткани сердца;
3. избегайте колбасных изделий, консервов, солений;
4. сократите потребление алкогольных напитков;
5. жирные сорта мяса замените постными: кроликом, индейкой, курицей;
6. рекомендуемое количество соли – 5 г в день;
7. введите в рацион масло из оливы, кунжута, льна;
8. на столе обязательно должны присутствовать свежие фрукты и овощи, зелень;
9. очень полезны для здоровья сердца курага и изюм;
10. майонез в салатах замените растительным маслом;
11. ежедневно съедайте горсть орехов;
12. включите в меню разные каши, есть хлеб из муки грубого помола;
13. морская рыба и морепродукты богаты полезными омега-3 жирными кислотами;
14. кисломолочные продукты дадут организму необходимый кальций.



# Физические

## нагрузки

Неактивный образ жизни так же, как и усиленные физические нагрузки, угрожает развитием проблем со здоровьем.

Профилактика болезней сердца и сосудов включает обязательное движение. Рекомендуются такие виды занятий:

1. велосипедные прогулки;
2. плавание;
3. ходьба на лыжах;
4. умеренные садово-огородные работы;
5. спортивная ходьба;
6. лечебная гимнастика.

