

МБУЗ ОТ «Центр медицинской профилактики»



**В чём нуждается
Ваше сердце
*(5 условий
для здорового сердца)***

Новокузнецк - 2016

Чтобы обеспечить нормальную работу сердца и сердечно-сосудистой системы в целом, необходимо соблюдать определенные условия.

1. Регулярная физическая активность

Активная физическая деятельность поддерживает сердце и сосуды в хорошей форме и снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Установлено, что люди, занимающиеся физическими упражнениями, в 3 раза меньше подвержены опасности возникновения заболеваний сердца. Для нормальной работы сердца важно не эпизодически, а именно регулярно заниматься физической активностью.

Какие виды физической активности предпочтительны?

- ✓ Утренняя гимнастика.
- ✓ Ходьба
- ✓ Занятие спортом (езда на велосипеде, плавание)
- ✓ Йога
- ✓ Танцы

2. Соблюдение принципов правильного питания

Помните, что сердце любит простую, полезную и недорогую пищу. Она должна быть

- ✓ **Натуральной, т.е. без** консервантов, красителей, усилителей вкуса
- ✓ **Разнообразной**, т.е. ежедневно включать овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыбу, нежирные молочные продукты, орехи, бобовые и зелень
- ✓ **Содержать витамины-** группы В (влияют на обмен жиров, содержатся в зерновых продуктах), витамины С и Р (нормализуют проницаемость сосудистой стенки, содержатся во фруктах, овощах, ягодах, богатых еще и пектином, который выводит из организма холестерин).
- ✓ **Содержать омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты** (препятствуют развитию атеросклероза, способствуют снижению артериального давления и уменьшению вязкости крови, содержатся в морской рыбе, рыбьем жире, семени льна, льняном, рыжиковом, горчичном масле)

- ✓ **Содержать калий** (способствует выведению из организма избыточной жидкости и улучшению работы сердечной мышцы). Это какао, сухофрукты (курага, чернослив, изюм), орехи, бобовые, соя, зелень (кинза, укроп, петрушка), грибы, фрукты (персики, бананы, абрикосы), овощи (картофель, капуста), крупы
- ✓ **Содержать магний** (обладает успокаивающим, сосудорасширяющим и мочегонным действием). Это растительные продукты: пшеничные отруби, семена тыквы, подсолнечника, кунжута, какао, крупы (гречневая, овсяная, пшенная), бобовые, соя, орехи, морская капуста
- ✓ **Содержать йод** (регулятор обмена веществ). Это продукты моря: ламинария, кальмары, рыба, мидии, креветки, а также мясо, молочные продукты, фрукты (яблоки, фейхоа, хурма), овощи (свекла, картофель, капуста).



3. Полноценный сон и дневной отдых

Для нормальной работы сердца полезен полноценный ночной сон (особенно в период с 23.00 до 03.00) и дневной отдых (30 - 40 минут).

4. Регулярный самоконтроль

Для профилактики нарушений работы сердечно-сосудистой системы, рекомендуется регулярно измерять артериальное давление и, если оно повышено, соблюдать рекомендации врача. В профилактические мероприятия включать и измерение уровня холестерина в крови и электрокардиографическое исследование сердца (ЭКГ).

5. Отсутствие вредных привычек и стресса

Непременное условие здорового сердца - это отказ от курения! Вещества, содержащиеся в табачном дыме, увеличивают частоту сердечных сокращений, повышают артериальное давление, способствуют повышению вязкости крови и образованию тромбов. Это способствует или усиливает развитие атеросклероза сосудов, который проявляется в виде сердечных приступов, нарушении ритма (аритмий) и инфаркта миокарда.

Злоупотребление алкоголем (превышение нормы выпитого или длительное и систематическое употребление алкоголя) оказывает токсическое действие на сердечную мышцу и может привести к алкогольной дистрофии миокарда (алкогольная кардиомиопатия).

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО СЕРДЦА

По материалам сайта: <http://www.takzdorovo.ru>

[profilaktika/dushevnyj-komfort/stress-i-serdtse/](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/stress-i-serdtse/)

<http://www.infarkty.net>

МБУЗ ОТ «Центр медицинской профилактики» т. 45-13-44