# Сердце и сосуды нуждаются в правильном питании

**Заболевания сердца и сосудов получили настолько большую распространенность, что особенностями питания необходимо владеть всем взрослым людям. Диета может применяться не только как лечебная, но и в профилактических целях.**

Об этом рассказывает врач-кардиолог «ГУЗ ГБ №13» Анастасия Зотова.

Болезни сердца возникают по определенному типу патологии. Значение имеет работа центров головного мозга, адаптация к внешним раздражителям, уровень биохимических процессов в организме, обеспечивающий необходимый запас энергии для работы сердца.

По статистике, более чем у 50% населения России общий уровень холестерина в крови выше нормы. Но при этом 80% - свой уровень холестерина не знают.

Безответственное отношение к своему здоровью, низкая физическая активность, неправильное питание, злоупотребление алкоголем и табакокурение ведут к развитию артериальной гипертонии (АГ). Ни одно наше застолье не обходится без соленых огурчиков-помидорчиков. Салаты и жареное мясо мы тоже щедро досаливаем. А между тем избыточное потребление соли способствует повышенному артериальному давлению. По рекомендациям ВОЗ, мы не должны потреблять ее больше 5 граммов в день. А это всего одна чайная ложка.

При сосудистых и сердечных заболеваниях страдает весь организм, поскольку нарушается кровообращение. Атеросклероз начинает развиваться рано, выявляется уже в 40 лет. Дальнейшее течение сопровождается гипертонией, поражением коронарных и мозговых сосудов, почечных артерий.

Диета не может полностью излечить пациента, но обязана компенсировать затраты организма на свое восстановление. Ее следует применять уже на начальных (скрытых) стадиях заболевания при минимальных симптомах

## Памятка сердечникам

**1 Откажитесь от вредных привычек**
Не злоупотребляйте алкогольными напитками, курение запрещено

**2 Спокойствие, только спокойствие**
Йога, любимые занятия вне работы – хобби, в общем, релаксация, которая поможет снять ежедневный стресс

**3 Меньше жира и соли**
Откажитесь от фастфуда, колбасных изделий и других вредных продуктов

**4 Больше рыбы и зелени**
Шпинат, брокколи, грудка курицы или индейки, рыба и другие продукты, содержащие мало калорий

**5 Следите за весом**
Ограничьте размер порции, запекайте или готовьте на пару, но не жарьте. Старайтесь после каждого приема пищи немного прогуляться. Не злоупотребляйте монодиетами!

**6 Больше двигайтесь**
Если не любите бег и фитнес, просто откажитесь от лифта и чаще ходите по лестнице. Очень полезны прогулки. Если возможно, вместо транспорта ходите пешком

**7 Проходите диспансеризацию**
Любую болезнь всегда проще предотвратить, чем лечить. Минздравом России организована широкомасштабная программа профилактических осмотров, которые с 2013 года прошли уже более 80% граждан нашей страны

**ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С «МОТОРОМ»:**

- Ежедневно измеряйте артериальное давление, определяйте уровни холестерина, глюкозы и других показателей
- Соблюдайте все предписания врача, принимайте препараты по назначенной схеме
- Посещайте лечащего врача минимум дважды в год

### ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДИЕТЫ

Для питания при сердечно-сосудистых заболеваниях используется диетический стол №10.

**Цели диетического питания:**

✓ обеспечить организм недостающей энергией;

✓ предотвратить распространение атеросклероза;

✓ улучшить тонус сосудистого русла;

✓ нормализовать нарушенный белковый и липидный метаболизм;

✓ организовать доставку электролитов для поддержания правильного ритма сердца, силы сердечных сокращений.

**Где применяется:**

✓ пороки врожденного и приобретенного характера;

✓ гипертонии;

✓ инфаркт миокарда и хроническая ишемическая болезнь;

✓ кардиосклероз;

✓ аритмия;

✓ признаки сердечной недостаточности.

Для каждого заболевания имеются изменения и добавления, но общие требования должны соблюдаться постоянно.

**Основные правила стола №10:**

- пятиразовый прием пищи малыми порциями;
- запрещение длительных перерывов и переедания, позднего ужина;
- вечерний прием пищи должен завершаться за 3 часа до сна.

При готовке и кулинарной обработке следует избегать жарения, копчения. Применяется только способ варки, возможен режим тушения на медленном огне, приготовление на пару.

**Что можно есть?**

Первые блюда – супы из овощей с крупами, ненаваристые бульоны из рыбы и мяса;

Мясо нежирных сортов, птица;

Рыба нежирная;

Жир животного происхождения обеспечивает сливочное масло – по 20 г, растительное масло – 30 г в день;

Куриные яйца – до трех в неделю;

Каши из гречки, овсянки в вареном виде и запеканках, манная каша при сниженном весе;

Макаронные изделия в запеканке, гарнир к мясу;

Обезжиренный кефир, ряженка, нежирный творог, сметана,сыр твердых сортов;

Овощи – свекла, капуста цветная, помидоры, кабачки, огурцы, тыква, зелень, показаны салаты, винегрет;

Фрукты и ягоды в свежем виде, компотах, отжатом соке, сухофрукты;

Хлебобулочные изделия – преимущественно из ржаной муки или ржано-пшеничной, с отрубями, семечками льна или подсолнуха, печенье сухое, сухарики – до 150 г в день.

Для питья можно заваривать некрепкий зеленый или черный чай, цикорий, готовить отвар шиповника, травяные чаи.

ООО ЦОПП «ДОВЕРИЕ»
УЛ. Ф. ЭНГЕЛЬСА, 137, тел. (4872) 36-33-20
ВРАЧ ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ
СКРЫЛЬКОВ
Иван Дмитриевич
НАРКОЛОГИЯ
(АЛКОГОЛИЗМ, ТАБАКОКУРЕНИЕ)
ЛИШНИЙ ВЕС Анонимно
Реклама
Часы приема: пн., вт., чт., пт. - с 9.00 до 15.00;
начало сеанса: 10.00, 13.00; сб., вс. - с 8.00 до 12.00;
среда - выходной.
Предварительная беседа с врачом (бесплатно)
с 14.30 до 15.00, по будням.
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!
ЛО-71-01-001021 от 11.10.13. ГУЗ Горбольница №13. На правах рекламы.
Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.
✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)
✓ Отделение рентгенохирургии
✓ Отделение ультразвуковой диагностики

Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 40-47-37
Поликлиника: г. Тула, Веневское шоссе, 1.
т. (4872) 46-51-17 www.tulagb13.ru
телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА