

Дела сердечные: как сохранить главный «двигатель» организма здоровым



Во Всемирный день сердца, который ежегодно отмечается 29 сентября, поговорим с врачом-кардиологом, врачом по функциональной диагностике Тульского кардиодиспансера Олегом Корягиным о делах сердечных.

Сердце — это один из наиболее важных органов человека. Оно обеспечивает движение крови по сосудам, без которой невозможно питание и дыхание всех клеток организма. Поэтому, как есть выражение «все болезни от нервов», так и верно то, что все болезни из-за плохого кровообращения. Если Ваш «двигатель» будет плохо перекачивать кровь, то органы недополучат питания и кислорода, в длительной перспективе начнут страдать, проявляясь теми или иными болезнями. Например, снижение функции мозга начнется с повышенной утомляемости и снижения памяти, скелетные мышцы начнут слабеть и снизится общая работоспособность и так далее...

Наше здоровье и продолжительность жизни во многом связаны с сердечно-сосудистой системой, а формирование данного фундамента строится уже с детского возраста.

К 75-ти годам можно дожить по-разному. Кто-то полон сил и энергии для путешествий, занятий физической культурой и активных прогулок с внуками, а кто-то, к сожалению, с трудом проходит от подъезда к подъезду, испытывая сильную одышку и сердцебиение!

Поэтому, чем раньше вы начнете заботиться о своем сердце, тем дольше, а самое главное счастливее и активнее будет ваша жизнь!

Всегда проще и надежнее заниматься профилактикой болезни, чем потом ее лечением.

Особенно важна профилактика особенно, соблюдая несложные рекомендации вы сохраните свое здоровье.

1 Самое важное для сердца — физическая активность, движение — это жизнь!

— В современном мире в эпоху гаджетов и интернета дети становятся менее подвижны, тут очень важно ограничивать их время пребывания в сети интернет и будет полезным записать школьника в секцию. Тут не важно куда, важно лишь движение. Разумеется, мальчика лучше отдать в командные виды спорта,

а девочку на танцы. Конечно же, учитывайте предпочтения своего ребенка, ведь заинтересованность — это залог долгих занятий физкультурой.

— Если Вы уже взрослый и хочется больше проводить времени на диване, помните, сердце не любит диван! Найдите занятие по интересам. Лучшим будет заняться командными видами спорта (Кила, футбол, волейбол, хоккей, танцы) или контактными (борьба, бокс, самбо), если не любите большие компании, то можно пойти в фитнес зал, где опытные тренеры подскажут какие упражнения и как правильно их делать, главное помните все это полезная физическая активность!

Помимо физической активности, занятия спортом это своеобразный «антистресс» где, вы сможете без алкоголя и сигарет, а также без похода к психологу улучшить свое ментальное состояние.

Если Вы не можете воспользоваться советами выше из-за преклонного возраста, то самый доступный метод физической активности — ходьба. Ходите по возможности 10 тысяч шагов в день. Можно заняться «скандинавской» ходьбой, снаряд для данной активности прост и доступен. Также можно посещать бассейн, проводить легкие велопогулки. Рекомендуется не менее 30 минут умеренной физической нагрузки в день.

2 Рациональное питание. Придерживайтесь принципов рационального питания.

✓ Первый принцип — энергетическое равновесие, под которым понимается равное соотношение поступающих с пищей калорий и их расходом.

✓ Второй принцип — сбалансированность химического состава пищи или правильное соотношение основных нутриентов: белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Основу питания составляют зерновые продукты, овощи и фрукты, мясо, рыба и молочные продукты. Важно ограничить жиры, соль и легкоусвояемые углеводы (кондитерские изделия, десерты, шоколад, сахар, сдоба и др.).



✓ Третий принцип — соблюдение режима питания (распределение рациона в течение суток). Прием пищи 4-5 раз в день. Ужин не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

3 Следите за весом тела. Этот фактор риска напрямую зависит от физической активности и питания, поэтому при соблюдении первых двух правил, третье будет очень простым!

Индекс массы тела должен быть от 18,5 до 24,9 кг/м². Избыточный вес и ожирение — фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. Наиболее опасно абдоминальное ожирение, при котором жировая ткань откладывается не только под кожей, но и в брюшной полости, зачастую связано с повышением уровня холестерина в крови и началом атеросклеротического процесса. Для женщин максимально допустимый обхват талии — 80 сантиметров, для мужчин — 94 сантиметра.

4 Контроль стресса и отказ от вредных привычек.

Многие пытаются справиться со стрессом после тяжелого рабочего дня с помощью пива и сигарет, причем сидя на диване. Все это приведет лишь к усугублению проблем как со здоровьем, так и усугубит стресс в целом. Алкоголь повышает риск переизбытка,

а курение приводит к гипоксии. Появляется хроническая усталость, апатия, депрессия.

Безопасных доз алкоголя и никотина нет, это самообман.

Лучшее, что поможет справиться со стрессом — это здоровый сон 7-8 часов в сутки, правильное питание, хобби, физическая активность, общение со здоровым окружением. Если вы не можете справиться с проблемами сами обратитесь к специалистам (психолог, нарколог).

5 Диспансеризация и профилактические медицинские осмотры.

Проходите их регулярно, чтобы вовремя выявить факторы риска, такие как повышенный холестерин (в норме менее 4,9 ммоль/л), повышенное АД (в норме менее 140/90 ммртст), осенью помните про грипп и ОРВИ поэтому важна вакцинация. Все это поможет предупредить возможное начало заболевания.

Если у вас уже есть заболевания сердца:

• Регулярно посещайте лечащего врача кардиолога и выполняйте его рекомендации.

• Ведите здоровый образ жизни, он очень важен для вашего сердца.

• Подберите уровень физической нагрузки со своим лечащим врачом.

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:

сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.



Лиц. Пер. номер в ЕРУП: ЛО41-01187-71/00363986,
<https://www.roszdravnadzor.gov.ru/services/licenses>
(ЛО-71-01-002302 от 23.10.2020 выд. Минздравом ТО) На правах рекламы.

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение функциональной диагностики

(мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)

✓ Отделение рентгенохирургии

✓ Отделение ультразвуковой диагностики



Кардиоцентр: Вeneвское ш., 21, т. (4872) 77-30-84 Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4

телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62 Т. (4872) 77-04-08 <https://med-disp-tokkd-r71.gosweb.gosuslugi.ru>

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА