

Затяжные праздники – с обилием высококалорийной еды, посиделками вместо прогулок (а нынешняя погода им и не способствует) и обильными возлияниями – нелегкое время для сердца.



Наш эксперт – врач-кардиолог ГУЗ «ТОККД» Анастасия Зотова.

Сердце – единственная мышца в организме, которая работает непрерывно и перекачивает кровь, снабжающую питательными веществами и кислородом весь организм. Различные заболевания сердечно-сосудистой системы требуют ранней диагностики, чтобы человек мог как можно дольше сохранять жизнеспособность и работоспособность. Ещё важнее профилактика болезней с помощью здорового образа жизни и здоровых пищевых привычек.

### СИНДРОМ ПРАЗДНИЧНОГО СЕРДЦА

Такой термин часто используют врачи. При злоупотреблении алкоголем имеется риск развития нарушения ритма сердца. Поэтому во время мероприятий и праздников необходимо соблюдать допустимую дозу алкоголя. При сердечно-сосудистых заболеваниях допустимой дозой является примерно 200 гр. вина или 70–80 гр. крепких напитков. Это суточная доза, но она не суммируется – не стоит всю неделю воздерживаться, а потом выпить сразу все суточные дозы.

### ВЫХОДИМ ИЗ ПРАЗДНИКОВ ПРАВИЛЬНО

Для того, чтобы свести к минимуму негативные последствия застолья, необходимо тщательно продумать меню. Использовать при приготовлении легкоусвояемые продукты, исключить или уменьшить количество животных жиров, майонезных заправок.

После окончания застолий нужно возвращаться к привычному режиму питания, избегая голодания. Разгрузочные дни также крайне нежелательны, так как такая схема питания воспринимается организмом как стрессовая ситуация и он наоборот начинает запасать жир и удерживать его. Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, да и вообще всем людям, кто следит за своим здоровьем, оптимально подойдет дробное, более частое питание маленькими порциями.

При приготовлении также не рекомендуется использовать приправы и специи с добавлением соли, так как соль задерживает воду и это может приводить к дестабилизации давления, к его более высоким значениям. Острая пища также под запретом.

### ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН

Потребности организма довольно высокие. Ему нужны белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы,

# Сердце и застолья



ты, антиоксиданты и т.д. Для того, чтобы востребовать все эти потребности и не переесть необходимо рацион разбивать таким образом, чтобы 50% приходилось на фрукты и овощи и по 25% на белки и углеводы. Желательно избегать животных жиров, делать акцент на морепродукты, рыбу и рыбные продукты. Такое питание у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями напоминает средиземноморское. Чтобы не высчитывать мучительно граммы и калории стоит просто визуально разделить тарелку на три части – на половину положить овощи, на ¼ белки (мясо, морепродукты, рыба) и на ¼ углеводы (крупы: рис, булгур, кус-кус, картошку, макароны). Желательно, чтобы углеводы были из твердых сортов пшеницы, цельнозерновые. Благодаря этому можно избежать переедания и достичь хорошего насыщения.

Важно помнить, что соблюдение принципов питания не разовая акция – это образ жизни, его надо при-

держивать постоянно. Пища – это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека. Рацион питания при сердечно-сосудистых заболеваниях должен отличаться от рациона здоровых людей. Правильное питание при болезнях сердца и сосудов призвано усилить действие медикаментозных препаратов, прописанных кардиологом, и повысить их эффективность. Питание при болезнях сердечно-сосудистой системы строится на формировании рациона из натуральных и полезных компонентов.

### ПОМОЩНИКИ - ФЕРМЕНТЫ

У ферментативных препаратов есть свои показания и противопоказания, поэтому если нет проблем с ЖКТ, то и принимать их с профилактической целью и бесконтрольно нет необходимости.

### КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЙ ВЕС

Избыточный вес является серьезной нагрузкой для сердца, заставляя

его работать с усилием и расходовать большое количество кислорода.

Чтобы определить в норме ли у Вас вес, существует несколько способов.

Наиболее чувствительным показателем, позволяющим выявить избыточный вес, является индекс массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (кг)} / \text{РОСТ (м)}^2$$

Нормальный вес при ИМТ = 18,5–24,9 кг/см<sup>2</sup>,

Избыточный вес при ИМТ = 25–29,9 кг/см<sup>2</sup>,

Ожирение при ИМТ более 30 кг/см<sup>2</sup>.

Наиболее простой показатель для определения избыточной массы тела является измерение окружности талии. Окружность талии у мужчин не должна превышать 94 см., а у женщин – 80 см. Окружность талии более 102 см. у мужчин и 88 см. у женщин говорит об ожирении.

Изменить свое пищевое поведение поможет ведение дневника питания.

## 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.



ЛО-71-01-001021 от 11.10.13. ГУЗ Горбольница №13. На правах рекламы.

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

✓ Отделение рентгенохирургии

✓ Отделение ультразвуковой диагностики

✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение функциональной диагностики

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



Кардиоцентр: Веневское 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 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА