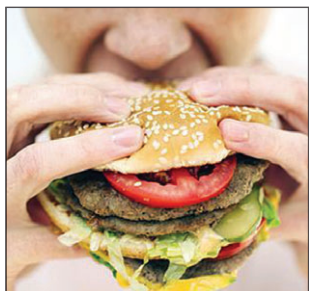


Опасные привычки для сердца и сосудов



Сердечно-сосудистые заболевания поражают более чем одного из трех взрослых в России. Однако ежедневное следование простым правилам может подарить здоровую жизнь.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Небольшое количество алкоголя может оказаться полезным для сердца. Увы, чрезмерное его употребление ведет к противоположному действию. Мужчины не должны выпивать более двух бокалов в день, женщины — не более одного. (Один бокал: 350 мл пива или 120 мл вина).

ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА

Многочасовое сидение повышает риск инфаркта и инсульта, даже если вы тренируетесь. Нехватка движения влияет на уровень жиров и сахара в крови. Регулярно гуляйте, если вы на работе, разговаривайте по телефону, стоя.

УПОТРЕБЛЕНИЕ КРАСНОГО МЯСА

Лучше считать красное мясо редким угощением, чем основой повседневного рациона, так как оно богато насыщенными жирами. Мясо, подвергнутое технологической обработке, повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и рака прямой кишки. Желательно, чтобы продукты животного происхождения составляли менее 10% рациона.

КУРЕНИЕ ИЛИ ПРОЖИВАНИЕ С КУРИЛЬЩИКАМИ

Курение — абсолютная катастрофа для сердца. Оно способствует образованию сгустков крови, которые могут закупоривать сосуды, останавливая кровообращение, а также участвует в образовании бляшек в артериях.

ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ХРАПОМ

Храп не только причиняет неудобства, но и сигнализирует о проблемах со здоровьем, например, синдроме обструктивного апноэ. Это заболевание, характеризующееся нарушением дыхания во время сна, провоцирует резкое повышение кровяного давления. Если вы храпите и просыпаетесь уставшими, обратитесь к врачу, существуют простые способы выявления апноэ.

ЧИСТКА НИТЬЮ МЕЖЗУБНЫХ ПРОМЕЖУТКОВ

Если вы не пользуетесь нитью, со временем на зубах образуется клейкий бактериальный налет, который может привести к пародонтиту. Эти бактерии вызывают воспаление, провоцирующее возникновение атеросклероза. Лечение пародонтита улучшает работу кровеносных сосудов.

ПРЕКРАЩЕНИЕ ИЛИ ПРОПУСК ПРИЕМА МЕДИКАМЕНТОВ

Давайте будем честными: принимать лекарства неприятно. К тому же могут возникать побочные эффекты. О приеме таблеток легко забываешь, особенно, если чувствуешь себя хорошо. Высокое давление часто называют молчаливым убийцей, потому что мы можем не ощущать его. Хорошее самочувствие — это еще не оправдание для прекращения приема лекарств.

ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО

Многие 40-50-летние люди начинают активно заниматься спортом, травмируются, после чего разом бросают тренировки. Главный принцип физических упражнений: медленно и постепенно стремиться к достижению результата. Важно быть готовыми регулярно тренироваться продолжительное время.

ПЕРЕЕДАНИЕ

Избыточный вес — основной фактор риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Постарайтесь меньше есть, избегайте слишком больших порций, вместо сладких напитков пейте воду.

НАПРЯЖЕНИЕ И ДЕПРЕССИЯ

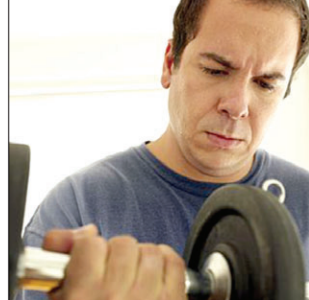
Вы агрессивны, напряжены или подавлены? Такое состояние плохо влияет на сердце. Люди, глубоко воспринимающие стресс, находятся в большой опасности. Исследования подтвердили благотворное влияние смеха и социальной поддержки. Найдите человека, к которому вы можете обратиться, чтобы поделиться своими проблемами. Это очень помогает.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ЕДЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ

Пища, богатая сахарами, жирами и маслами, снабжает организм калориями, но очень мало из них — если они вообще есть — это питательные вещества, необходимые для поддержания здоровья. Исследования показали, что рацион, полностью основанный на еде с низким содержанием полезных веществ, повышает риск ожирения и диабета.

ОТКАЗ ОТ ОБЩЕСТВА

Не секрет, что иногда люди раздражают, надоедают и с ними невозможно общаться. Однако поддерживать отношения с теми, кто вам нравится, вполне целесообразно. Близкие отношения с семьей, друзьями и окружающим миром способствуют более продолжительной и здоровой жизни. Всем нужно время побыть наедине с собой, но не забывайте все-таки поддерживать связь с остальным миром.



ВАЖНО

В нашем регионе есть Школа здоровья, где каждый желающий, в возрасте от 15 лет, абсолютно бесплатно может пройти обучение. Создана она на базе городской больницы № 13. Программа укрепления здоровья больных АГ разработана с целью изменения образа жизни с учетом индивидуальных особенностей и изучения немедикаментозным методом лечения АГ. В Школе проводится обучение пациентов навыкам контроля АД, оказания доврачебной помощи — формирование мотивации у пациентов на сотрудничество с лечащим врачом.

Хотите получить более подробную информацию, тогда <http://www.tulagb13.ru/polyclinic/school-health/>

Также больных обучают методам снижения неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих факторов риска. Можно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек. Хотите подобрать диету, узнать, как правильно двигаться или бросить курить? Многопрофильные специалисты ответят на ваши вопросы, проведут тестирование и дадут рекомендации.

НА ЗАМЕТКУ

Хочешь быть здоровым — проходи вовремя обследования своего организма <http://www.tulagb13.ru/polyclinic/diagnostics>

Лиц. №ФС 99-02-000-494 от 11.10.13. Реклама

Любимая аптека

- Широкий ассортимент медикаментов
- Доступные цены
- Гарантия от подделок

Предъявителю скидка **5%** пенсионерам

Степанова, 89-а, т. (4872) 40-56-83;
Болдина, 98, т. (4872) 24-55-51;
Металлургов, 43-а, т. (4872) 45-75-60

КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРАВДА **KP.RU**

Этот и другие материалы читайте на нашем сайте

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:

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

- ✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
- ✓ Отделение ультразвуковой диагностики
- ✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)

Кардиоцентр, Веневское ш., 21, т. (4872) 41-31-18
Поликлиника, г. Тула, Веневское шоссе, 1. телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96 т.: (4872) 40-47-17, 46-51-17 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА