

Сегодня, в условиях самоизоляции, многие люди столкнулись с проблемой лишнего веса. Постоянный перекус, телевизор, диван. Все это плохо влияет на наше сердце, а что говорить о тех, кто уже страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Чтобы исключить заболевания сердца и сосудов, необходимо придерживаться диеты. Причем она применяется не только в лечебных, но и в профилактических целях.



Об этом рассказывает главный врач ГУЗ «ГБ № 13 г. Тулы» Ирина Игоревна Шестова.

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. А в сегодняшних условиях, думаю, эта цифра выше. Конечно, порядка 80% населения свой уровень холестерина не знают.

Безответственное отношение к своему здоровью, низкая физическая активность, неправильное питание, злоупотребление алкоголем и табакокурение ведут к развитию артериальной гипертензии (АГ). Ни одно наше застолье не обходится без соленых огурчиков-помидорчиков. Салаты и жареное мясо мы тоже щедро досаливаем. Сейчас активно идет сезон шашлыков. А между тем, избыточное потребление соли способствует повышенному артериальному давлению. По рекомендациям ВОЗ, мы не должны потреблять ее больше 5-и 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.

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.

Карантинное сердце

КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ



В любой ситуации старайтесь **сохранять спокойствие**. На нервную встряску первой реагирует сердечно-сосудистая система. Не перегревайте свой «мотор» напрасно!



Придерживайтесь **режима умеренной физической активности**. Чтобы сорвать сердце, достаточно пробежать один марафон, а чтобы восстановить его работу - годы лечения.



Не занимайтесь **самоедством**. Сердце не любит застарелых обид.



Правильно питайтесь. Важнее всего свежесть и качество. **Продуктов, которые есть нельзя, не существует**. Главное, чтобы соленые, мясные и жирные блюда не присутствовали на вашем столе ежедневно.



Проверяйте **сердце после любого заболевания**. Доказано, что любая болезнь оставляет на сердце след. Главное - вовремя это обнаружить.



ГДЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ

- ▶ Пороки врожденного и приобретенного характера;
- ▶ Гипертония;
- ▶ 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 переядания, 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?

ВАЖНО

- ✓ 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.



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 кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
- ✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)
- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение ультразвуковой диагностики



Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 40-47-37

Поликлиника: г. Тула, Веневское шоссе, 1.

телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62

т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА