



Что угрожает сердцу и сосудам

Василиса КОЖАНОВА



Сегодня наш консультант заведующий отделением кардиологии Юрий Янковский. По статистике ВОЗ, от болезней сердца

в мире ежегодно умирает 17 млн. человек.

Из них - 1 млн. в России. Причем заболевания с каждым годом молодеют. Сегодня не редкость, когда инфаркт поражает мужчин едва за 30. А вот после 50 лет женщины заболевают даже чаще мужчин.

Эта статистика особенно актуальна с наступлением жарких летних месяцев.

Существует прямая связь между

аномальной жарой и сердечно-сосудистыми заболеваниями. В летний период чаще возникают инфаркты, инсульты, происходит обострение ишемической болезни сердца, гипертонии. Это связано с тем, что организм теряет много жидкости и минеральных солей - калия, магния и т. д. Идет сгущение крови, возникает дополнительная нагрузка на сердце, и увеличивается риск образования тромбов.

В жару кардиологи не советуют работать на открытом пространстве с 11 до 17 часов, а для профилактики теплового удара призывают носить шляпы или косынки. Чтобы компенсировать потерю жидкости, нужно употреблять натуральную минеральную воду (не сладкую, лучше с соленым привкусом, потому что соль удерживает жидкость в организме). Напитки вроде «Кока-колы», «Спрайта» лишь увеличивают жажду.

В среднем здоровый человек дол-

жен употреблять 1,5 - 2,5 л негазированной воды в день. В любом случае не пейте энергетоники. Неплохо утоляет жажду квас, который включает в себя витамины группы В, помогающий регулировать тонус сосудов. Ограничение употребления большого количества воды касается пациентов с хронической сердечной недостаточностью и постоянной формой мерцательной аритмии, когда существенно снижены функции печени и почек. У таких пациентов это вызовет лишь задержку жидкости и перегрузку сердца. Для того, чтобы поддержать нормальный уровень калия в организме, нужно употреблять изюм, курагу, орехи, печеный картофель. Также очень помогает в жару употребление грейпфрута (один фрукт в день). Врачи утверждают: фрукты, овощи, рыба, орехи снижают риск смерти на 35%, сердечного приступа - на 14%, сердечной недостаточности - на 28%, инсульта - на 19%.

Во время жары можно смочить полотенце и накинуть его на плечи. Использовать кондиционер в машине и в помещениях следует очень осторожно. Есть риск ангина и других респираторных заболеваний. Кроме того, при частых изменениях температуры сосуды не успевают быстро среагировать, что может вызвать головокружение и головную боль из-за застоя крови в венозном русле. Можно принять прохладный душ. Но не перестарайтесь! От сильного перепада температур сердце может остановиться даже у здорового человека. 24 градуса - идеальная температура. Слегка прохладной должна быть и питьевая вода, пить нужно часто и маленькими глотками.

В разгар лета никаких работ на даче, никаких прогулок с 11 утра и до 5 вечера. Если вы все-таки собрались на улицу, одевайтесь правильно. Обувь должна быть удобной, одежда - из льна или хлопка, на голове шляпа или возьмите зонтик от солнца!

Особенно опасно употребление спиртных напитков и курение, что при увеличении частоты сердечных сокращений провоцирует перегрузки сердечно-сосудистой системы.

Подготовила
Василиса КОЖАНОВА.

ВАЖНО

7 шагов к здоровому сердцу

Как связана зубная нить, телефонный звонок и соус? Все это сделает ваше сердце здоровым и подарит хорошее самочувствие.

1 Правильно питайтесь. Известный факт: жирная пища повышает уровень холестерина в крови. Соответственно, не стоит налегать на курочку-гриль, картофель фри и прочие бесполезные блюда. Потребляйте как можно больше овощей и фруктов ежедневно и избегайте насыщенных жиров. Также меньше готовых продуктов, содержащих большое количество соли. Во-первых, соль не самый полезный продукт, а во-вторых, за пересоленной пищей часто скрывают несвежие блюда.

2 Ходите и звоните. По последним данным ученых, человек спит около 8 часов и сидит около 9 часов. Малоподвижный образ жизни приводит к неприятным последствиям для сердца. Чтобы снизить риск инфаркта - ходите. Обычная получасовая прогулка каждый день - еще один шаг к здоровому сердцу. Чтобы не лениться и уделять здоровью полчаса в день - найдите дисциплинируемого человека, который будет звонить вам и напоминать про прогулку.

3 Пользуйтесь зубной нитью. Между прочим, профилактика болезней пародонта, ведущего к атеросклерозу, снижает риск воспаления артериальных стенок. А еще большие десны влияют на кровоснабжение сердца и приводят к образованию преждевременных морщин.

4 Ешьте орехи. Они щедры на полезные вещества для сердца, такими как омега-3 жирными кислотами, белком и пищевыми волокнами. Наиболее полезны кешью, кедровые и грецкие орехи. Конечно, лучше их есть сырыми, но если вы любите жареные, тогда прибегните к такому способу приготовления: поставьте орехи на девять минут в духовку, нагретую до 180 градусов. Этот способ не приводит к образованию вредных жиров и сохраняет в орехах полезные вещества.

5 Не увлекайтесь сладким. Сладкожежкам стоит задуматься - избыток сахара вызывает воспаление сосудов и ведет к сердечным проблемам. То ли дело сахар, содержащийся во фруктах, безвреден, поскольку входит в состав так называемых «сложных углеводов» (они медленно перевариваются, поэтому расщепленная глюкоза поступает в кровь небольшими порциями). Ананасы, киви, клубника, бананы - все эти вкусные радости с магазинных прилавков вполне могут заменить конфеты.

6 Ешьте томатный соус. Разумеется, речь идет о натуральном томатном соусе. Лучше его приготовить самим: либо почистите и взбейте в блендере помидоры с небольшим количеством соли и каплей оливкового масла, либо разбавьте водой 100% томатную пасту. Соус полезен для сердца из-за богатого содержания калия и магния, которые способствуют снижению давления.

7 Следите за давлением. Чем оно выше, тем больше изнашиваются кровеносные сосуды. Чтобы протолкнуть кровь в суженные сосуды, сердечной мышце приходится работать с гораздо большей нагрузкой, чем в норме. Для того, чтобы высокое давление не привело к пагубным последствиям для сердца, ежедневно измеряйте его с помощью тонометров. Вашу норму давления вам поможет определить квалифицированный специалист.

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:

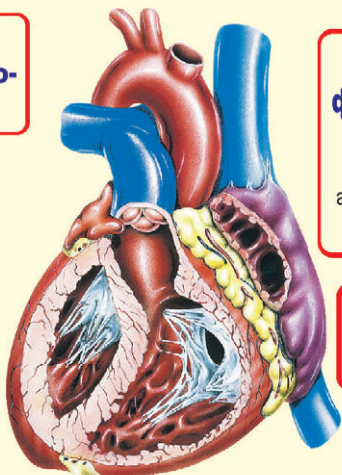
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

Отделение рентгенохирургии

Отделение кардиологии

(комфортабельные двухместные палаты)



Отделение функциональной диагностики

(Мониторинг артериального давления, состояния сосудов)

Отделение ультразвуковой диагностики

На правах рекламы. ЛОС-71-01-001021 от 11.10.13

✓ Кардиоцентр, Веневское ш., 21, тел. (4872) 41-31-18

✓ Поликлиника, г. Тула, Веневское шоссе, 1. Тел.: (4872) 40-47-17, 46-51-17

www.tulagb13.ru

Лечебный центр



О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ