

Здоровое сердце -  
это в первую очередь,  
здоровый образ жизни  
и оптимистичный  
настрой мыслей.

*Даже небольшие изменения,  
внесенные в образ жизни,  
могут замедлить  
старение сердца.*

*Никогда не поздно начать  
вести здоровый  
образ жизни.*



Автор:  
Жанна Александрова, валеолог

ГУ "Минский областной центр гигиены,  
эпидемиологии и общественного здоровья"

БЕРЕГИТЕ  
СЕРДЦЕ

**СЕРДЦЕ - ОРГАН, НАЧИНАЮЩИЙ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЕЩЕ ДО РОЖДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, ВЫПОЛНЯЮЩИЙ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ ОГРОМНУЮ РАБОТУ.**

**ЗА ОДНУ МИНУТУ СЕРДЦЕ "ПЕРЕКАЧИВАЕТ" 4-5 ЛИТРОВ КРОВИ И ТАК БЕСПРЕРЫВНО РАБОТАЕТ ВСЮ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА.**

Одной из наиболее распространенных болезней сердца является **Ишемическая болезнь**, которая развивается на почве атеросклероза сосудов сердца.

**Атеросклероз** - общее заболевание организма, при котором поражаются разного калибра кровеносные сосуды, артерии.

#### **Развитию ишемической болезни сердца способствуют:**

- увеличение холестерина в крови;
- гипертоническая болезнь сердца;
- сахарный диабет;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков);
- нарушения функций коры головного мозга.

**Увлечение курением** - одна из главных причин ишемической болезни сердца в раннем возрасте. Установлено, что курение не только оказывает суживающее действие на коронарные сосуды, но и замедляет ток крови вследствие повышения ее свертываемости. У курящего челове-



ка нарушается усвоение организмом кислорода, и при этом в организме возникает кислородная недостаточность.

**Употребление спиртных напитков** - другая причина возникновения ишемической болезни сердца у молодых людей. Вредное действие алкоголя на мышцу сердца появляется даже при приеме очень малых доз: алкоголь ухудшает сократительную функцию мышцы сердца, способствует повышению уровня холестерина в крови.



**Нарушение деятельности нервной системы** - третья причина заболевания. Особенно вредны частые отрицательные эмоции, сильные волнения, умственные перегрузки.

Конфликтные ситуации представляют прямую угрозу нормальной работе сердца. Всегда помните слова - **"Будьте взаимно вежливы!"**, в рабочем коллективе и любой семье благоприятная обстановка и предупредительные отношения избавят ваше сердце от лишних переживаний.

#### **Профилактика ишемической болезни**

Особое значение имеет физическая активность, соблюдение нравственных устоев, отказ от вредных привычек, рациональное питание, занятия физкультурой, внимательное отношение друг к другу, соблюдение режима труда и отдыха, контроль артериального давления.



#### **Физическая активность**

Для профилактики болезней сердца и укрепления здоровья утренняя гимнастика имеет большое значение.

Для занятий спортом наиболее подходят физические упражнения, предусматривающие регулярные ритмические сокращения больших групп мышц: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др. Частота занятий физическими упражнениями должна быть не реже 4-5 раз в неделю, продолжительность занятий 30-40 мин, включая период разминки и остывания. Перед началом занятий рекомендуется побывать у врача-кардиолога и инструктора по лечебной физкультуре.



#### **Здоровый сон**

Продолжительность сна имеет важное значение. Необходимо перед сном в любое время года хорошо проветривать помещение, устранять внешние шумы и свет.

Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов. Ложиться спать и вставать желательно в одно и то же время. Рекомендуется закончить все дела и поужинать не менее чем за 2 часа до сна. Перед сном полезны прогулки в течение 30-40 минут. Не рекомендуется вечером подолгу сидеть у телевизора.





**Рациональное питание** - важное средство предупреждения ишемической болезни сердца. Рациональное питание - это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день)

питание с ограничением потребления соли и продуктов содержащих холестерин, это сало, жирные сорта мяса и рыбы, мозги, почки, яичный желток, икра, рыбий жир. Не следует увлекаться сливочным маслом. Целесообразно заменить часть жиров (примерно половину) растительными маслами, которые обладают профилактическим и лечебным действием при атеросклерозе. Всегда на вашем столе должны быть овощи и фрукты, это продукты богатые витаминами и минеральными веществами. Полноценное во всех отношениях питание способствует укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждению и лечению различных заболеваний, замедлению процессов старения и активному долголетию.

Значение диетических ограничений возрастает, если есть семейно-наследственное предрасположение к атеросклерозу и ишемической болезни сердца, склонность к полноте, ожирение, наличие высокого уровня холестерина в крови, первые проявления коронарной недостаточности. Любое подозрение на заболевание сердца и сосудов требует безотлагательного обращения к врачу.