



«Берегите свое сердце!»

(типовая статья для многотиражных газет)

В нашей стране более 25 процентов населения страдают от сердечно – сосудистых заболеваний. Есть факторы риска , способствующие возникновению и развитию ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркта миокарда, кардиосклероза. К примеру, рост уровня холестерина в крови увеличивает опасность коронарной недостаточности у людей в возрасте 35-64 лет в 5,5 раза, повышение артериального давления в 6 раз, курение в 6,5 раза, малоподвижный образ жизни - в 4,4 раза. При сочетании нескольких из этих факторов вероятность развития болезни увеличивается в 11 раз!

Но существуют реальные возможности свести риск к минимуму. Вот о них и поговорим.

Как нормализовать содержание холестерина в крови?

Для этого, прежде всего, внесем коррективы в рацион питания. Ограничим общую калорийность за счет уменьшения мучных, сладких и жирных блюд. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Следите за массой тела. Не допускайте накапливания лишних килограммов.

Необходимо существенно ограничить , но не исключайте совсем, продукты, содержащие холестерин и так называемые насыщенные жирные кислоты (сало, маргарин, жирные сорта мяса и рыбы, мозги, почки, масло сливочное, яичный желток, рыбий жир, жирное молоко, сливки, сметану, жирные сорта сыра). Часть жира рекомендуется заменить растительными маслами: они замедляют развитие атеросклероза.

Важно, чтобы в пищевом рационе было достаточно продуктов, богатых витаминами группы «В», витамином «С», никотиновой кислотой.

Употребляйте в пищу нежирные сорта мяса, судак, треску, сельдь, творог, бобовые, (соя, горох), овощи, фрукты, вытяжку из плодов шиповника.

Весьма существенная мера профилактики сердечно – сосудистых заболеваний – ограничение потребления поваренной соли.

Предупредить нарушение обмена жиров в организме и даже нормализовать повышенный уровень холестерина в крови можно с помощью дозированной физической нагрузки – занятий спортом и физкультурой, в том числе ходьбой, бегом.

Теперь об артериальной гипертонии. Современная медицина располагает средствами, успешно снижающими повышенное давление. Но хорошего эффекта можно достичь также при соблюдении правильного режима труда и отдыха. Людям с повышенным артериальным давлением нежелательна работа, связанная с большим нервным напряжением, труд в ночную смену. Важен полноценный сон, систематический и достаточный отдых, диета. Помимо ограничения в пище животных жиров, обязательно надо сократить потребление поваренной соли.

Курение. От него надо отказаться раз и навсегда. Если у Вас не получается бросить курить самостоятельно – проконсультируйтесь с врачом – наркологом.

Опасна избыточная масса тела. Она резко увеличивает риск не только ишемической болезни сердца, но и сахарного диабета, подагры, заболеваний печени и желчевыводящих путей; смертность тучных людей после 40 лет возрастает в 2 раза по сравнению с людьми имеющими нормальную массу тела.

Главное в борьбе с лишними килограммами – рациональная диета с малым содержанием соли, достаточным количеством белков и ограниченным – животных жиров; исключая сахар, кондитерские изделия. Питание должно быть дробным, не менее 5-6 раз в день, малыми порциями.

Чтобы поддержать требующийся организму объем пищи, в рацион рекомендуется включать продукты, содержащие клетчатку: капусту, огурцы, черный хлеб, фрукты.

Рекомендуется проводить разгрузочные дни – мясные, яблочные, творожные, кефирные, но предварительно посоветуйтесь с врачом.

Для каждого жизненной необходимостью должны стать утренняя зарядка и производственная гимнастика. Очень полезна ходьба – не менее 8-10 км ежедневно, чередуя быстрый темп с умеренным. Посоветуйтесь с врачом, чтобы определить степень нагрузки.

Можно порекомендовать также плавание, бег трусцой, занятия в группах здоровья, усиленный физический труд в саду или на огороде.

Здоровье – бесценный дар! Сохраните его надолго.