

Береги сердце смолоду

Стресс

Рекомендуется вести спокойный и размеренный образ жизни, хотя в наше время это очень нелегко. Люди, которые подвержены хроническим стрессовым ситуациям в силу своей профессии, когда их деятельность связана с опасностью, а также нарушением ритма жизни (ночные смены) да и просто каждодневному стрессу из-за неприятностей в быту или на работе, особенно подвергаются риску сердечных заболеваний.



Употребление алкоголя

Вред для сердца давно признан всеми: алкогольная болезнь сердца является причиной 30% внезапных смертей. Являясь клеточным ядом, алкоголь повреждает клетки сердечной мышцы и повышает давление (даже при однократном приеме - на несколько дней), отравляя нервной и сердечно-сосудистой систем.



Двигательная активность

Сегодня стоит острая проблема - гиподинамия, в том числе у подростков и молодежи. Это ослабление мышечной деятельности, которое возникает в результате сидячего образа жизни, а также ограничения двигательной активности, что приводит к избыточному весу и риску сердечно-сосудистых заболеваний.



Питание

Должно быть сбалансированным, обогащенным витаминами D, E, A, C. Это полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе - сельди, скумбрии, некоторых сортах красной рыбы. Следует делать выбор между мясом и рыбой, в пользу последней. С целью снижения холестерина съедать ежедневно два зеленых яблока и употреблять продукты, богатые клетчаткой: морковь, кабачки, несладкие овощи, чернику. Избегать сладкое и жирное, консервы и копчености, то есть все, что повышает холестерин.



Курение

У курящих людей происходит спазм сосудов, повышается свертываемость крови, что повышает риск тромбообразования, повышается артериальное давление, а оно должно быть меньше 130/140 - верхнее, и меньше 90 нижнее. Курение вредит не только самим курильщикам, но и людям, находящимся рядом, которых называют пассивными курильщиками. Подобные нарушения от вдыхания никотина может происходить и у них.



Прислушайся
к своему сердцу