

16 апреля – День профилактики болезней сердца

Ученые считают, что человеческое сердце способно работать минимум 150 лет, но добиться такого результата вряд ли кому-нибудь удастся. Проблема в том, что на состояние главного «мотора» организма негативно влияют многие факторы, в том числе стрессы, неправильное питание, вредные привычки, сидячий образ жизни.



Сердце не любит отдыхать – об этом забывать не следует. Во время активных физических нагрузок частота сокращений увеличивается примерно в три раза, что позволяет обеспечить все ткани и органы большим количеством кислорода. Для того чтобы поддерживать себя и свой «мотор» в форме, необязательно изнурять себя в спортзале – достаточно простой ходьбы. Начинать можно с десяти минут в день, постепенно увеличивая продолжительность.

Жизнь без волнений и стрессов невозможна, однако нужно научиться правильно реагировать на различные ситуации. Лучше всего разделить переживания с близкими людьми, общение с которыми поднимет настроение и облегчит состояние. На неприятностях нельзя заикливаться и «накручивать» себя – это очень вредно, поэтому стоит отвлечься от всего с помощью любимого занятия, встреч с друзьями, просмотра фильма или прогулки на свежем воздухе.

Популярные диеты могут быть более опасными для здоровья сердца, чем неправильное питание. Долго голодающий организм будет испытывать стресс, который отразится и на работе «моторчика», и на нервной системе. «Голодные» радикальные диеты оставляют сердце без питания, из-за чего его стенки истончаются, и увеличивается риск развития инфаркта. Рациональное питание – важное средство предупреждения болезней сердца.

Что касается выбора самых полезных для сердца продуктов, то тут определиться не так просто, ведь для его работы необходимо много веществ и витаминов. Не стоит отказывать себе в мясе, рыбе, молоке, сыре, фруктах и овощах – тогда организм будет работать, как часы!

«Нет!» вредным привычкам. Алкоголь и никотин отрицательно сказываются на работе сердца. Если человек злоупотребляет и тем, и другим, то его кровь постепенно густеет, что осложняет ее перекачивание. Для доставки к тканям кислорода требуется больше усилий, и постепенно мышцы устают от подобной нагрузки. Кроме того, отказавшись от вредных привычек, можно избежать не только сердечных недугов, но и многих других проблем со здоровьем!



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

Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни.