

Время укреплять сосуды

Одно из свойств сосудистой стенки роста - эластичность и прочность, обеспечивающие бесперебойный круговорот десятков литров крови по организму. Увы, после 40 лет эластичность сменяется жесткостью, а прочность – податливостью. Сосудистая стенка с возрастом покрывается солями кальция, холестериновыми бляшками и разрастаниями грубой соединительной ткани. Они делают сосуды жесткими и неподатливыми в ответ на изменение кровотока и создают предпосылки для сужения и закупорки их просвета.

Эластичность, напротив, свидетельствует о согласованной реакции просвета сосуда (сужение и расширение) и движения крови (ускорение и замедление) в нём в ответ на выброс адреналина.

Что из них важнее: крепость или эластичность? По молодости мы стремимся к первому, принимая второе как должное. И только взрослея, начинаем понимать, что истинные ценности отнюдь не в мощных бастионах...

Что мешает сосудам быть упругими и эластичными с возрастом? Факторы риска, привлекающие сердечные болезни: желание работать без выходных и за копейки, бутылочка пива после тяжелого дня, наспех выкуренная пачка сигарет (и не одна), плотный вечерний ужин и нежелание менять что-либо с своей жизни, когда всё опостылело. А на выходе обреченность и неудовлетворенность прожитыми годами. Вот она – суровая цена «железных» сосудов!

Забота о сосудах для здорового человека сводится к профилактике сердечных болезней. Если же болезни прочно коренились в вашем организме, мы замедляем их прогрессирование и предотвращаем осложнения.

Начинать, определенно, стоит с пересмотра отношения к жизни, гастрономических привычек и семейных устоев. Как помощь извне - препараты, улучшающие питание и структуру сосудистой стенки. Курсовой или постоянный их прием определяет то, на каком этапе вашей жизни вы решили провести капитальный ремонт своих сосудов.

Признаки поражения сосудов многолики, но общая их черта – связь с органом, который они снабжают кровью. Частые головокружения, головные боли, шум в ушах, потемнение в глазах при резких поворотах головы – признак поражения сосудистого бассейна головного мозга. Онемение конечностей, похолодание пальцев ног и рук, тяжесть в ногах по вечерам – изменений с сосудах конечностей. Учащенное сердцебиение, одышка при бытовых нагрузках, боли в груди – сердечные неполадки. Метеочувствительность, плохая переносимость смены

климата, укачивание в транспорте, перепады давления, быстрая утомляемость – признак системных нарушений в организме.

Правильное питание – залог здорового образа жизни. Оно лежит в основе того самого цемента, который будет обволакивать ваши сосуды.

Можно наспех перекусить огромным хот-догом, запив их кока-колой. А можно насладиться весенним салатом с оливковым маслом, запеченным в фольге лососем и сухофруктами на десерт. Логика полезных диет:

- убираем жареное и копченое, переходим на рыбу и каши (гречневую, рисовую, овсяную);
- заменяем пирожки и булочки на цукаты, сухофрукты, натуральный мед;
- побольше овощей (баклажаны, тыква, кабачки, чеснок, лук, бобовые), фруктов и ягод (грейпфрут, черноплодная рябина, шиповник) в сыром виде или как отвары;
- заменяем 1-2 порции любимого кофе на чай (фруктовый или зелёный).

Устойчивость к стрессам требует усилий и силы воли. Спокойствие и хладнокровие – результат ежедневных усилий над собой – поддерживает гармонию не только души, но и тела. Сделанная вовремя пауза в повседневной гонке за материальными ценностями и умение находить позитив в каждом мгновении сохранят желание встречать каждый день с широко раскрытыми глазами. Грамотно распланированная жизнь (с покорением вершин, заботой о родных и близких без ущерба для себя) украшает яркими красками ваши будни. Романтическая музыка, вдохновляющая на путешествия и новые открытия, создает душевное равновесие. Смена ненавистной работы на дело, которое вы любите, придает смысл вашей жизни. Замена компьютерных игр, зависания в социальных сетях и многочасового просмотра фильмов о спасении мира на посещение бассейна, велосипедные прогулки летом, лыжи и коньки зимой, пешие прогулки перед сном, контрастный душ по утрам и ежедневная зарядка поддерживают тонус вашей тела и души.

Необходимость принимать таблетки (курсами или постоянно) зависит от состояния сосудов. Для молодых людей без сердечно-сосудистых заболеваний, ведущих активный образ жизни, подойдут диета и кардиотренировки. При большом желании их дополняют витаминными комплексами, содержащими рутин, аскорбиновую кислоту, витамины В, Е, К и другие.

Потомственные гипертоники с несколькими факторами риска будут под защитой лекарств, нормализующих артериальное давление (сегодня в их состав входят компоненты для правильной работы сердца и сосудов).

Лицам, перенесшим инфаркт или инсульт, имеющим повышенный сахар в крови, высокие цифры давления и лишний вес, стоит подумать о пожизненном приёме статинов – препаратов, которые «чистят» сосуды изнутри.

А людям, страдающим от низкого давления и метеочувствительности, помогут сосудистые препараты курсами в таблетках или растворах (пирацетам, солкосерил, актовегин).

Приверженность к той или иной категории желающих укрепить сосуды определяет врач после комплекса обследований. А вот стремление совершать перемены в своей жизни зависит только от вас.