17 апреля - День профилактики болезней сердца



Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы состоит из комплекса мер, которые  направлены на поддержание здоровья человека.

 Некоторые общие  рекомендации, на которых основана профилактика заболеваний: это снижение количества и интенсивности нервно-психических напряжений, физически активный образ жизни, рациональное питание и отказ от вредных привычек.

 Прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают на основе нервно-психических напряжений. Следовательно, снижение их количества и интенсивности является мощнейшим профилактическим средством против всех сердечно-сосудистых заболеваний. Кардиологи советуют доброжелательно относиться к себе и людям, не стараться помнить обиды, учиться прощать от души, забывая то, за что простили. Каждому человеку необходимы положительные эмоции, поэтому таким мощным профилактическим действием обладают хорошие книги, хорошие фильмы, общение с друзьями. Постоянно совершенствуйте свои способности, развивайте свой духовный мир, знайте цену себе и окружающим. Не обращайте внимания на слухи и сплетни, которые, как правило, почти никогда не имеют под собой реальной почвы.

Необходимой составной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является физически активный образ жизни. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плаванье, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна должна составлять 8—10 часов в сутки, причем лучше, когда есть возможность отдохнуть и в течение дня.

Одной из важнейших частей профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы является правильное питание. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи не только вызывает ожирение, но и плохо влияет на эластичность сосудов, а это нарушает кровоток. Необходимо ограничить потребление соли, т. к.  избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце. Кроме того, существуют продукты, которые оказывая на организм тонизирующее действие, могут влиять непосредственно на сердечно-сосудистую систему. К ним относится крепкий чай, кофе, алкогольные напитки. Питание должно быть сбалансированным с большим количеством фруктов и овощей.  Для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы  питательные вещества, витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк .

      Самое негативное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает курение. Среди курильщиков практически все сердечно-сосудистые заболевания распространены в гораздо большей степени, чем среди некурящих. И если в отношении алкоголя еще можно говорить о доказанной пользе небольших количеств сухого виноградного вина (это многократно подтверждается французскими учеными), то курение не приносит ничего кроме вреда.

 Также необходимо проходить регулярные осмотры у врача терапевта для раннего и своевременного выявления заболеваний.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!

Врач функциональной диагностики Отчик Т.М.