

Всемирный день сердца: 6 правил для здорового сердца и сосудов

Сердце - важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Бережь сердце необходимо смолоду, предлагаем простые правила, которые помогут сохранить сердце и сосуды здоровыми!

1. Замените «вредные» жиры «полезными»

Наш организм нуждается в жирах так же, как в белках и углеводах, но вот что телу не нужно совершенно, так это трансжиры – искусственно синтезированные масла, которые встречаются в выпечке, снеках, маргарине, фаст-фуде. Употребляя их в больших количествах, вы повышаете риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Всеми виной «плохой» холестерин: он забивает сосуды и мешает свободной циркуляции крови.

А вот жиры из орехов, семян и рыбы, напротив – приносят организму пользу, а такие жиры, как Омега-3, укрепляют непосредственно сердечную мускулатуру.

Вывод: По возможности исключите из рациона фаст-фуд и жареную пищу. Всегда читайте состав на этикетках: трансжиры «прячутся» во многих магазинных продуктах.

2. Высыпайтесь

Чем хуже сон, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Да, даже если у вас нет плохих привычек. Согласно мнению Национального фонда сна (США), чтобы не навредить сердцу, необходимо регулярно спать по 6-8 часов в сутки. На этот счет проводилось множество исследований в разных странах мира, которые подтверждают, что недостаток сна может стать причиной хронического стресса, проблем с давлением, а также нарушений биологических процессов в организме, что может навредить здоровью сердца и сосудов. В свою очередь слишком долгий сон также может быть причиной развития сердечных заболеваний.

Вывод: отводите на сон не менее 6-8 часов ежедневно. Если вы страдаете от бессонницы, то обязательно обратитесь к врачу и примите меры.

3. Будьте активны

Здоровое сердце = натренированное сердце. Чтобы поддерживать сердце здоровым и сильным, посвящайте умеренным физическим нагрузкам минимум 3 часа в неделю. Самые полезные виды спорта для сердечно-сосудистой системы: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, танцы. Чем больше мышечных групп вы задействуете, тем лучше. Но не перестарайтесь, ведь резкие интенсивные нагрузки могут быть небезопасны для сердца.

Вывод: тренируйте сердце! Обязательно рассчитайте максимальную частоту вашего пульса по формуле: $220 - \text{ваш возраст}$. Не доходите до этого предела! Хороший тренировочный эффект достигается, когда ваш пульс держится на уровне 50-75% от максимума.

4. Поддерживайте вес в норме

Лишний вес опасен для сердечно-сосудистой системы, ведь он создает лишнюю нагрузку на артериальные стенки и утяжеляет работу сердца. Особенно опасным считается ожирение в области живота. В висцеральном (внутрибрюшном) жире образуется до 30 биологически активных веществ, некоторые из которых провоцируют повышенное тромбообразование и развитие атеросклероза.

Вывод: не допускайте, чтобы охват вашей талии намного превосходил норму - от этого зависит здоровье организма. Если самостоятельно похудеть не получается, обратитесь к специалисту.

5. Не курите и избегайте пассивного курения

По данным ВОЗ, при регулярном контакте с табачным дымом риск сердечных заболеваний возрастает на 25-30%. Именно курение ежегодно становится причиной примерно 34 000 сердечных приступов с летальным исходом. При этом для пассивных курильщиков дым представляет не меньшую опасность, чем для активных. Ведь легкие самого курильщика забирают из сигареты не более 20% вредных веществ; остальные опасные компоненты распространяются в воздухе.

Вывод: бросайте курить, если еще не бросили, и не разрешайте курить рядом с вами в закрытых помещениях!

6. Помните о витаминах

Самые важные витамины и минералы для сосудов и сердца: А, В, F, К, Р, С, Е, кальций, калий и магний. Вы можете употреблять дневную норму витаминов и минералов, просто нормализовав питание, однако в некоторых случаях требуется дополнительный прием витаминов. Обратитесь к врачу, чтобы подобрать подходящий комплекс.

Вывод: питайтесь сбалансированно, чтобы получать необходимое количество витаминов и минералов ежедневно.

Не забывайте - здоровье требует комплексного подхода. Откажитесь от вредных привычек, минимизируйте стрессы, полноценно отдыхайте, больше двигайтесь, следите за питанием - и ваше сердце скажет вам "Спасибо!".