

Автор: Л.Алексеева, врач-кардиолог



Наше неутомимое **сердце** — мышечный комочек размером с кулак, который весит всего-то 250—300 граммов. Однако за час оно пропускает через себя 300 литров крови, а когда мы испуганы или сильно взволнованы — в 5 раз больше. На протяжении человеческой жизни сердце совершает 3 миллиарда ударов и перекачивает 250 миллионов литров крови.

### Секрет □ 1

Сердечное здоровье можно спрогнозировать, просчитав факторы риска. В их числе неблагоприятная наследственность, постоянные стрессы, повышенное артериальное давление, избыток холестерина в крови, лишний вес, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление спиртным. Чем больше этих факторов в жизни человека, тем реальнее угроза для его сердца.

**Ваши действия:** избавьтесь от вредных привычек, при отягощенной наследственности регулярно наблюдайтесь у терапевта, кардиолога.

### Секрет □ 2

Чтобы оставаться здоровым, сердцу нужна нагрузка — 40 минут физической тренировки в день. Наш пламенный мотор — мышечный орган, а мускулы без нагрузки атрофируются, замещаются жировой тканью. Допустить этого нельзя!

### **Ваши действия:**

Ходите как можно больше пешком, поднимайтесь на 3—4-й этаж, не пользуясь лифтом. При сидячей работе между делом выполняйте простые упражнения, которые помогут активизировать сердечную деятельность.

- Чаще шевелите пальцами ног, не отрывая ступни от пола, переминайтесь с одной стопы на другую;
- напрягайте и расслабляйте брюшной пресс;
- сжимайте кулаки, напрягайте мышцы плеч, предплечий;
- наклоняйте голову вперед, назад, в стороны.
- Периодически делайте несколько глубоких вдохов и выдохов так, чтобы диафрагма активно двигалась. Массируя органы брюшной полости, она выжимает из них венозную кровь в магистральные сосуды, идущие к сердцу.

### **Секрет 3**

Каждому по сердцу хорошая сауна. Ученые наблюдали, как реагируют на сухой пар сауны 20 пациентов с диагнозом "хроническая сердечная недостаточность". Оказывается, за четверть часа в парной коронарные артерии расширяются так же, как после приема двух таблеток нитроглицерина, надежно защищая от сердечного приступа.

**Ваши действия:** полюбите сауну. Распространенное мнение о том, что сердечникам и гипертоникам нельзя париться, не совсем верно. Турецкая и русская бани с влажным паром действительно при ряде болезней противопоказаны, а сауна при умеренной температуре и не слишком долгом пребывании в ней пойдет на пользу.

### Секрет □ 4

Сердечный приступ часто напоминает зубную боль, радикулит или изжогу. Многие, у кого он случился в первый раз, не могут должным образом оценить свое состояние и сильно рискуют. К тому же сердечные недуги очень "помолодели", их жертвами все чаще становятся люди 30—45 лет.

**Ваши действия:** умейте распознать боль, характерную для предынфарктного состояния. Она возникает за грудиной, проявляется в диапазоне от легкого дискомфорта до жгучей боли длительностью от 30 минут и дольше, отдает в нижнюю челюсть (будто зуб разболелся), в шею и спину (напоминает приступ радикулита). В левой руке ощущаются ломота, мышечная слабость, онемение, легкое покалывание.

При этих симптомах необходимо вызвать "скорую помощь".

### Секрет □ 5

Кофе сердечной мышце не враг, если, конечно, вы не пьете его литрами. При умеренном употреблении напиток даже улучшает функцию миокарда и защищает его от недугов.

**Ваши действия:** полезная для сердца доза составляет 3—4 чашечки в день, причем именно кофейные. Напиток из молотых зерен предпочтительнее растворимого кофе. Лучше, чтобы он был не черным, а с молоком.

### Секрет □ 6

Сердце тоже хочет пить. Известно, что люди, выпивающие больше 5 стаканов воды в день, защищены лучше: риск сердечного приступа снижается у женщин на 41%, у мужчин — на 54%.

**Ваши действия:** пейте больше воды, желательно высокоочищенной бутилированной. Также не забывайте о соках. Если пить по 0,5 стакана красного виноградного сока, можно защитить себя от инфаркта — свежий сок препятствует закупорке сосудов, питающих сердце. А американские ученые выяснили, что для сердца полезно обезжиренное молоко.

### Секрет □ 7

Сон — самое лучшее лекарство от сердечных приступов у женщин. Если вы не высыпаетесь, сердцу в зрелом возрасте угрожает стенокардия, которая может закончиться инфарктом миокарда.

**Ваши действия:** высыпайтесь, и сердце будет работать, как часы.

### Секрет □ 8

Счастливая семейная жизнь защищает от инфаркта. Сердечные недуги у довольных семейной жизнью людей если и развиваются, то намного реже и протекают в легкой форме. К тому же у счастливых супругов ниже уровень холестерина в крови, они не страдают ожирением, лучше защищены от стрессов.

**Ваши действия:** берегите свою семью! Холостым и незамужним можно посоветовать открыть свои сердца людям, ведь чем лучше мы относимся к окружающим, тем полезнее это для нашего сердца.