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 спрог-нозировать, просчитав факторы риска. В их числе неблагоприятная наследственность, постоянные стрессы, повышенное артериальное давление, избыток холестерина в крови, лишний вес, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотреб-ление спиртным. Чем больше этих факторов в жизни человека, тем ре-альнее угроза для его сердца.

Ваши действия: избавьтесь от вредных привычек, при отягощен-ной наследственности регулярно наблюдайтесь у терапевта, кардио-лога.

Секрет 2

Чтобы оставаться здоровым, сердцу нужна нагрузка — 40 минут физической тренировки в день. Наш пламенный мотор — мышечный ор-ган, а мускулы без нагрузки атрофи-руются, замещаются жировой тка-нью. Допустить этого нельзя!

Ваши действия:

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

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

Секрет 3

Каждому по сердцу хорошая сау-на. Ученые наблюдали, как реаги-руют на сухой пар сауны 20 паци-ентов с диагнозом "хроническая сердечная недостаточность". Ока-зывается, за четверть часа в пар-ной коронарные артерии расширя-ются так же, как после приема двух таблеток нитроглицерина, надеж-но защищая от сердечного присту-па.

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 бо-лезней противопоказаны, а сауна при умеренной температуре и не слишком долгом пребывании в ней пойдет на пользу.

Секрет 4

Сердечный приступ часто напо-минает зубную боль, радикулит или изжогу. Многие, у кого он случился в первый раз, не могут должным об-разом оценить свое состояние и сильно рискуют. К тому же сердеч-ные недуги очень "помолодели", их жертвами все чаще становятся лю-ди 30—45 лет.

Ваши действия: умейте распоз-нать боль, характерную для предын-фарктного состояния. Она возника-ет за грудиной, проявляется в ди-апазоне от легкого дискомфорта до жгучей боли длительностью от 30 минут и дольше, отдает в ниж-нюю челюсть (будто зуб разболел-ся), в шею и спину (напоминает при-ступ радикулита). В левой руке ощу-щаются ломота, мышечная сла-бость, онемение, легкое покалыва-ние.

При этих симптомах необходимо вызвать "скорую помощь".

Секрет 5

Кофе сердечной мышце не враг, если, конечно, вы не пьете его ли-трами. При умеренном употребле-нии напиток даже улучшает функ-цию миокарда и защищает его от недугов.

Ваши действия: полезная для сердца доза составляет 3—4 чашеч-ки в день, причем именно кофей-ные. Напиток из молотых зерен предпочтительнее растворимого кофе. Лучше, чтобы он был не чер-ным, а с молоком.

Секрет № 6

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

Ваши действия: пейте больше во-ды, желательно высокоочищеннои бутилированной. Также не забывай-те о соках. Если пить по 0,5 стакана красного виноградного сока, можно защитить себя от инфаркта — све- жий сок препятствует закупорке со-судов, питающих сердце. А амери- канские ученые выяснили, что для сердца полезно обезжиренное мо- локо.

Секрет № 7

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

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

Секрет № 8

Счастливая семейная жизнь за-щищает от инфаркта. Сердечные недуги у довольных семейной жизнью людей если и развиваются, то намного реже и протекают в лег-кой форме. К тому же у счастливых супругов ниже уровень холестерина в крови, они не страдают ожирени-ем, 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 по-лезнее это для нашего сердца.