



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Сердце является одним из самых главных органов человека. Это своеобразный насос, «качающий» кровь в сосудистую систему. От правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит состояние органов и систем организма. Собственно говоря, от этого же зависит и продолжительность жизни человека. В условиях стресса, нагрузок, плохой экологии и неправильного питания сердцу необходима особая забота.

К сожалению, мы чаще всего не обращаем должного внимания на свой главный орган, который нужно беречь с молодости.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Есть признаки, по которым можно узнать раннюю стадию болезни сердца. На них часто не обращают внимания, а зря.

Вам к врачу, если вы чувствуете:

- ✓ боль в груди
- ✓ головокружение
- ✓ боль в пояснице
- ✓ беспокойство
- ✓ одышку
- ✓ сильное сердцебиение
- ✓ липкий пот
- ✓ тошноту

Болезнь прогрессирует: кровь подходит в недостаточном количестве к сердцу и возникает ишемия его клеток. Это ощущается по давящей боли за грудиной, которая усиливается при физических нагрузках (отдает в левое плечо, левую руку, нижнюю челюсть, под левую лопатку). Поначалу эта боль снимается приёмом валидола. Но затем, если не принять меры, переходит в инфаркт и может стоить человеку жизни.

7 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

1. Отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь).
2. Следить за своим питанием. Оно должно быть разнообразным, нужно исключить чрезмерное употребление жирного и сладкого. Для правильной работы сердца необходимо питать свой организм витаминами, калием и магнием.
Калий содержится в кураге, свежем картофеле (желательно варить в «мундире»), винограде, изюме, бананах, тыкве, фасоли.
Магний находится в грече, рисе, геркулесе, в орехах (кешью, кунжут), тыквенных и подсолнечных семечках, молоке, оливках, пшеничных отрубях, морской капусте, икре горбуши. Эти продукты необходимо кушать как можно чаще, но не менее 3 раз в неделю.
3. Естественный путь профилактики сердечных недугов – ходьба. Она даёт прекрасные результаты даже на начальных стадиях гипертонической болезни. 30 минут в день достаточно для поддержания сосудов в норме.
4. Соблюдать режим дня. Обязательно нужно высыпаться.
5. Регулярно измеряйте артериальное давление. Чтобы измерить давление, не обязательно идти к врачу – лучше иметь свой тонометр. Человек, который заботится о своём здоровье, должен измерять давление регулярно. Оптимальное давление – 120/80 мм рт. ст. При его стабильном повышении или частых перепадах необходимо обязательно пройти обследование.
6. Измерять уровень холестерина в крови (особенно после 40 лет).
7. Регулярно проходите медосмотры!

Помните: Легче предотвратить болезнь, чем справляться с её последствиями.

Будьте здоровы!