Челябинская область присоединилась к Неделе ответственного отношения к сердцу
Сердце – это не просто орган, это мощный мотор, который работает без перерыва, поддерживая жизнь в человеческом теле. Как и любое устройство, он требует регулярного ухода и поддержки
Главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева:
«Берегите свое сердечко. Помогите ему работать максимально долго и без перебоев. А методы просты и объективны: откажитесь от вредных привычек, будьте физически активным человеком, питайтесь правильно и контролируйте вес, научитесь управлять своими эмоциями, и конечно, проходите диспансеризацию и профосмотры. Ведя здоровый образ жизни, можно значительно снизить риск внезапной смерти от сердечных болезней и инсульта на 80%».

Не пропустите первые признаки инфаркта

Инфаркт миокарда – это поражение сердечной мышцы, вызванное острым нарушением ее кровоснабжения из-за тромбоза (закупорки) одной из артерий сердца атеросклеротической бляшкой. При этом пораженная часть мышцы отмирает, то есть развивается ее некроз. Гибель клеток начинается через 20–40 минут с момента прекращения кровотока.

Врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Андрей Потапов:

«Стоит помнить, насколько коварен и опасен инфаркт миокарда – даже если приступ удалось остановить, рубцы на сердце, возможная аневризма, развитие сердечной недостаточности и другие осложнения проявят себя и существенно повлияют на качество жизни. Если вы будете знать первые признаки инфаркта миокарда – это увеличит шансы спасти пациента и не допустить проблем в дальнейшем».

Чтобы сохранить сердце здоровым на долгие годы, необходимо соблюдать несколько важных правил. Подробнее – в карточках

не курить;

правильно и разнообразно питаться;

🧍следить за своим весом;

контролировать артериальное давление;

🩸после 40 лет регулярно проверять уровень холестерина и сахара в крови.

️ТОП-5 правил питания для здорового сердца

Ищем «правильные» жиры
Нужно выбирать продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты – «защитники» сосудистых стенок. Они есть в растительных маслах: оливковом, кукурузном, подсолнечном, соевом, рапсовом. Важно включать в рацион больше рыбы. Причем больше пользы принесет жирная рыба: сельдь, скумбрия или лосось. Можно и использовать и консервы.

Клетчатка – обязательно
Цельнозерновой хлеб необходим для работы сердечно-сосудистой системы. В нем много витаминов группы В и клетчатки.

Считаем овощи и фрукты
Для сохранения здоровья сердца и сосудов нужно каждый день потреблять пять порций овощей и фруктов, то есть около 500 граммов.

Меньше сахара
Важно ограничить количество сахара в рационе. Стоит исключить сладкую газировку, не добавлять много сахара в чай или кофе.

Аккуратнее с солью
Средний россиянин, согласно исследованиям, потребляет 12-14 граммов рекомендуют менее 5 граммов в сутки.

29 сентября - Всемирный день сердца

Заведующий отделом организации медицинской профилактики ЧОЦОЗ и МП Андрей Потапов:

«Увеличению риска сердечно-сосудистых заболеваний способствуют семь ключевых факторов. Их роль проверена и доказана. Это курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, ожирение, повышенный уровень холестерина и сахара в крови. Но важно сказать еще о психосоциальных факторах риска. Речь идет о стрессе, враждебности и гневе, тревоге и депрессии, жизненном истощении, нарушении сна. Люди, которые испытывают хронический стресс, зачастую как раз и подвержены тем ключевым фактором риска. Они его "заедают", редко двигаются, плохо спят. В итоге – снижается качество жизни и страдает сердце»
Что делать, чтобы достичь комфортного эмоционального состояния:
- слушать любимую музыку;
- переключаться на другой вид деятельности;
- акцентировать внимание на тех событиях и вещах, которые приносят радость, вызывают улыбку и приятные воспоминания;
- двигаться: ходить пешком, гулять по вечерам, записаться в спортзал, танцевать, кататься на велосипеде;
- полноценно высыпаться.