



Осень – время поддерживать сердце

Заболевания сердца на сегодняшний день являются одной из основных причин смертности. И, ни для кого не секрет, что пик обострений кардиологических недугов приходится как раз на осенний период.

Смена сезонов, скачки атмосферного давления, температурные перепады, обострение хронических заболеваний, снижение защитных сил организма — все это может стать причиной сердечного приступа именно в осенний период.

Как этого избежать и укрепить сердце осенью? Вот несколько советов опытных кардиологов:

Добавить в жизнь движение

Даже если вы будете делать пятиминутную зарядку, но каждое утро, это уже снизит риск сердечного приступа в осенний период. Но для большей эффективности, желательно добавить кардионагрузки, пусть самые легкие — получасовая прогулка в парке на свежем воздухе перед сном, ходьба по лестнице и прочее. Один из самых лучших способов поддерживать сердце — это завести собаку и выгуливать ее дважды в день, в любую погоду.

Правильно питаться

Всем известно, что сердцу и сосудам необходимо правильное питание, особенно с наступлением осени, когда нагрузка на весь организм возрастает в разы. Отдавайте предпочтение грубой и простой пище, меньше животных жиров и жареных блюд, больше овощей и фруктов, жирных сортов рыбы и морепродуктов.

Бороться с избыточным весом

Следует помнить, что каждый лишний килограмм увеличивает риск развития сердечного приступа. С лишним весом надо бороться нещадно. В идеале, если вес, который был у вас в возрасте двадцати пяти лет, сохранится на всю жизнь.

Отказ от вредных привычек

Пора отпусков в жизнь многих людей вносит свои коррективы — кто-то в отпуске употребляет спиртного больше, чем обычно, кто-то мало спит и развлекается, а для кого-то с появлением большого количества свободного времени, выросла и потребность выкуривать больше сигарет. Все вредные привычки — это настоящие враги сердца и сосудов, и если не получается полностью от них отказаться, постарайтесь до начала осенних холодов сократить количество сигарет и отказаться от спиртного.

Внутренняя гармония и спокойствие

Да, наверное, внутреннее спокойствие — это залог здоровья сердца. Добиться такого состояния может каждый, главное настроить себя на позитивное отношение к жизни, исключить злобу, зависть и агрессию, не принимать, как говорится, ничего негативного «близко к сердцу» и в прямом, и в переносном смысле. Не получается самостоятельно начать жить в гармонии с собой и окружающим миром, начинайте практиковать йогу и дыхательные упражнения, читайте книги по позитивному мышлению, окружите себя приятными, позитивными людьми.



Микроэлементы для сердца

Чтобы сердечная мышца хорошо работала, в организм должен регулярно поступать калий. Для этого следует внести в рацион такие продукты как:

- Бобовые
- Персики
- Абрикос
- Чернослив
- Курага
- Белый гриб в сухом виде
- Сгущенное молоко (цельное)
- Какао
- Черный чай
- Подберезовик

Помимо калия, сердце нуждается в магнии, который помогает сосудам расширяться и обладает мочегонным эффектом. Для того, чтобы магний поступал в организм в достаточном количестве, на столе должны присутствовать:

- Гречка
- Овсянка
- Горох
- Фасоль
- Арбуз
- Кофе
- Морская капуста
- Миндаль
- Фундук
- Халва
- Черный чай

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии