

# Министерство здравоохранения Астраханской области

## ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



### ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Наше сердце – единственный орган, работу которого мы можем ощутить, лишь приложив руку к груди. Если же мы ощущаем дискомфорт, боли, начинается беспричинное сердцебиение, это говорит о начале кислородного голодания и о более серьёзных нарушениях в работе сердца. Так каким образом мы можем помочь ему?

**1. Правильное питание.** Оно состоит в том, что наиболее полезна для сердца та еда, которая доступна и проста в приготовлении. Это – фрукты и овощи, злаки и продукты, не требующие длительной варки или запекания, а уж тем паче жарки. И не забывайте про клубнику, бруснику, абрикосы и особенно малину. Растения богаты клетчаткой и витаминами. Рыба, более всего конечно морская, богата жирными полиненасыщенными кислотами Омега-3 и Омега-6. В комплексе такой рацион обеспечит вам и вашему сердцу здоровье на долгие годы. Полуфабрикатов в меню вообще не должно быть.

**2. Больше движений.** Укрепить ваше сердце помогут физические упражнения, вызванные различными движениями. Это может быть ходьба пешком на постоянное расстояние, прогулки на лыжах, на велосипеде, занятия различными видами спорта.

Известно, что сердце – это мышца, и её необходимо поддерживать в тонусе, в движении мы сжигаем сахара. В комплекс тренировки входят бег (можно на беговой дорожке), ходьба (подъём по лестнице) и плавание. Для того, чтобы наблюдался положительный результат требуется посвящать ему не менее получаса в день.

Важно соблюдать контроль пульса. В идеале во время активного движения пульс не должен превышать 130 ударов в минуту. Но следует иметь в виду, что если пульс ниже 110 ударов, организм нагружен недостаточно.

**3. Контроль веса.** Стройное тело – показатель здоровья. Классические пропорции фигуры, когда талия уже бёдер. Правда, и бёдра при этом должны иметь допустимые размеры.

При избытке жировых отложений возрастает нагрузка на все органы, но особенно страдает сердце. Нарушения обмена холестерина приводят к образованию атеросклеротических изменений аорты и коронарных сосудов. Чем больше жировых отложений, тем больше они мешают работе сердца. Снижается снабжение тканей кислородом, нарушаются дыхание и кровоснабжение всех органов. Если вы обнаружили, что ваша талия объёмней бёдер, вам необходимо изменить свой образ жизни.

**4. Откажитесь от курения.** Откажитесь от сигарет и сигар. Никотин наносит большой вред сердцу (да и другим органам тоже). Курение нарушает обменные процессы в организме. По официальным данным ВОЗ, оно является одной из причин, приводящих к ишемической болезни сердца.

**5. Боритесь со стрессом.** Любые стрессы и тревоги отражаются на здоровье нашего сердца. У людей, пребывающих в состоянии хронического стресса очень быстро развиваются заболевания коронарных артерий. Учёными было доказано, что повышенная концентрация главного гормона стресса кортизола примерно в 5 раз увеличивает риск смерти от таких сердечно-сосудистых заболеваний, как инфаркт, инсульт и сердечная недостаточность. Поэтому боритесь со стрессом всеми возможными способами!

**Какие продукты полезны для сердце?**

"Прежде всего», необходимо ограничить употребление жирной пищи, нужно исключить из рациона конфеты, пирожные, печенье и выпечку.

Для хорошей работы сердца необходимы бананы, абрикосы, курага, изюм, финики, инжир, яблоки и все свежие фрукты.

Полезен для сердца и гранатовый сок. (свежеотжатый). По полезности гранатовому соку не уступают обычная овсянка и орехи.

Уникальной способностью растворять холестериновые бляшки обладает оливковое масло. Употребление оливкового масла – это профилактика инсультов и инфарктов.

Не стоит забывать и о рыбе. Полезны для сердца лосось, тунец, сельдь, сардина.

Имбирь – стимулирует кровообращение даже в капиллярах, снимает спазмы при гипертонии и головных болях.

Чеснок – становится полезным для сердца, если его употреблять раздавленным.

Щавель – стимулирует сосудистый тонус и разжижает кровь.

Помидоры – томатный сок снижает артериальное и внутричерепное давление, поэтому его рекомендуется пить при гипертонии и глаукоме.

Молодой картофель – он оказывает стимулирующее действие на сердце и улучшает проводимость сердечной мышцы.

Авокадо – поможет снизить уровень холестерина в крови.

Шпинат – снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 25%.

Соя, черный шоколад – снижает уровень холестерина.

Тыква – снижает кровяное давление, является источником клетчатки, витамина С и калия.

## **ДЕРЖИТЕ СЕРДЦЕ В ТОНУСЕ**

Заботясь о своем сердце, ведите здоровый образ жизни. Однако недостаточно только лишь правильно питаться, избегать крепкого алкоголя, бросить курить. Постарайтесь приучить себя и к занятиям гимнастикой. Существуют простые и очень полезные упражнения, которые помогут держать в тонусе сердечно-сосудистую систему, укрепляя её. Гимнастика является эффективной профилактикой заболеваний сердца. Выполнение данного комплекса занимает всего 10-15 минут, упражнения следует выполнять через день. Делайте их свободно, каждое по 8-10 раз.

### **В положении лёжа**

1. Поднимите прямые руки вверх и сделайте вдох, опустите руки через стороны вниз — выдох.
2. Поднимите согнутые в коленях ноги, затем выпрямите их, опустите и выдохните.
3. Согнутыми ногами имитируйте езду на велосипеде. Дышите произвольно.
4. Поднимитесь в положение сидя с помощью рук (если не тяжело, сделайте это также без помощи рук).

### **В положении стоя**

1. Руки согните перед грудью и пружинисто отведите их назад.
2. Положите руки на пояс и делайте туловищем круговые движения.
3. Разведя руки в стороны, сделайте вдох. Наклонитесь вперед, коснувшись коленей кистями рук, и сделайте выдох.
4. Походите на носках, стараясь как можно выше поднимать колени.
5. Делайте махи ногами вперед-назад. Дышите произвольно.

### **Упражнения выполняйте сидя на стуле (ноги на ширине плеч)**

1. Руки на коленях. Сжимайте и разжимайте кулаки.
2. На вдохе разведите руки в стороны. На выдохе верните руки на пояс.
3. На вдохе разведите руки в стороны -назад, на выдохе опустите их на колени и наклонитесь вперед.
4. Сожмите ладони в кулак. На вдохе согните руки в локтях, на выдохе — опустите.
5. На вдохе отведите прямую руку в сторону, на выдохе — примите исходное положение. То же самое сделайте другой рукой.
6. Руки в сторон., Сгибайте И разгибайте руки в локтях. Дышите произвольно.
7. Затем сделайте круговые движения локтями сначала в одну, затем в другую сторону.
8. Стопы расположите произвольно, руки — на коленях. Поднимайте стопы на себя. А затем опускайте.
9. Перекатывайтесь с пятки на носок.
10. Руки — в стороны. На вдохе согните левое колено, на выдохе обнимите его руками.
11. Вдохните-выдохните 3-4 раза в произвольном темпе.

