Летом сердцу особое внимание!   
  
Как мы любим лето, ждём его с нетерпением. Но стоит ртутному столбику перевалить отметку в 25-27 градусов, начинаем с тоской вспоминать о более комфортной температуре.   
Когда очень жарко, даже у вполне здоровых людей могут возникнуть проблемы со здоровьем: участиться пульс, появиться одышка, ощущение нехватки воздуха (испарения от асфальта, выхлопные газы и смог вынуждают организм работать в режиме хронической нехватки кислорода), головокружения, сдавленность в груди и т.д. Всё это результат повышенной нагрузки на сердце в жаркие летние дни.   
  
Люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в этот период особенно уязвимы. В жару хуже чувствуют себя гипертоники, у пациентов с ишемической болезнью сердца (ИБС) чаще возникают приступы стенокардии.   
Поэтому тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, стоит придерживаться некоторых правил, которые позволят максимально долго сохранять сердце здоровым.   
1. Употребляйте свежие, нежирные продукты. Ваша еда – рыба, овощи, крупы грубого помола, фрукты.   
  
2. Для сохранения здоровья сердца и сосудов необходимо соблюдать распорядок дня. Принимайте пищу в строго определённое время и ложитесь спать в одно и то же время.   
  
3. Пусть вашей привычкой станут каждодневные физические упражнения. В профилактике атеросклероза физкультура действует следующим образом: жировые вещества не оседают в сосудах, а сжигаются организмом во время тренировки, а в крови поддерживается их безопасный уровень, коронарный кровоток увеличивается. Контролируйте свой вес!   
  
4. Постель должна быть жёсткой, следует выбрать ортопедическую подушку и матрац.   
  
5. Ограничьте употребление алкоголя или откажитесь от него.   
  
6. Любите свою работу, она не должна быть причиной постоянного стресса и переживаний. При стрессе вырабатывается гормон адреналин, который заставляет сердце биться чаще, а сосуды при этом спазмируются и сужаются, повышается давление, сердечная мышца изнашивается.   
  
7. Здоровый сон – залог здоровья, это особенно важно для сердца и сосудов. Высыпайтесь, не переедайте перед сном. Человек, лишающий себя сна, изнашивает своё сердце, ведь сердцу требуются периоды отдыха. Рекомендуется спать не менее 8 часов в день.   
  
8. Ограничьте употребление соли и сахара, их избыток создаёт непомерную нагрузку на организм.   
  
9. Каждодневные прогулки на свежем воздухе – отличная профилактика заболеваний сердца и сосудов.   
  
10. Откажитесь от курения. При курении никотин спазмирует сосуды, поэтому артериальное давление повышается.   
  
11. Один раз в год обследуйте сосуды и сердце с помощью доступных методов. Контролируйте уровень сахара в крови и уровень холестерина. Повышенное их значение свидетельствует о том, что в организме страдают сосуды.   
Будьте здоровы!