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!