

Для сердца полезны любые ритмичные упражнения.

Фото Натальи ЧАЙКИ



РАБОТА НА ДАЧЕ — ТОЖЕ ГИМНАСТИКА

ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СЕРДЦА объявила врагом номер один человечества гиподинамию. Она приводит к тому, что наша сердечная мышца теряет способность эффективно выполнять свою функцию — перекачивать кровь.

Лет двадцать назад было модно бегать. В любое время суток можно было увидеть бегущего по улице человека в спортивной одежде. Это называлось «убежать от инфаркта».

Сегодня самым лучшим способом тренировки сердечной мышцы, по заключению специалистов из Всемирной федерации сердца, считается **аэробика** — ритмичные физические упражнения под музыку.

Многие увлекаются танцами, и это также чрезвычайно полезно для сердца. Оздоровляюще действуют на человеческое сердце **занятие садоводством, работа на земле**.

Заниматься **фитнесом** могут люди с изначально здоровым сердцем, так как этот вид активности предполагает значительные нагрузки.

Полезны для сердца занятия **йогой и другими видами восточных гимнастик**.

Даже домашняя уборка, если она сопровождается хорошим настроением, может благотворно влиять на сердце, не говоря уже о прогулках по городу или по дачным окрестностям.

ФАКТОРЫ РИСКА

— СЕГОДНЯ сердечно-сосудистые заболевания молодеют, — рассказывает Александр НЕДОШИВИН, доктор медицинских наук, ученый секретарь Федерального центра сердца, крови и эндокринологии им. В. А. Алмазова. — Кроме того, жители больших промышленных городов страдают ими гораздо чаще, чем те, кто живет в сельской местности. Специалисты выделяют группы риска — людей, у которых вероятность заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями выше, чем у других.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Даже если человек обладает набором перечисленных факторов, совсем не обязательно, что он заболеет. Просто риск получить сердечно-сосудистые заболевания у него значительно выше, чем у того, на кого эти факторы не распространяются. Вместе с тем риски легко устранить. Это и есть первичная профилактика.

● Для начала необходимо избавиться от вредных привычек, в первую очередь от курения.

● Нужно начать правильно питаться. В вашем рационе должно быть больше рыбы, если мясо — то нежирное, больше подсолнечного масла, овощей и фруктов.

● Ведите подвижный образ жизни: физкультура, спорт — это тоже профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

● Очень важны положительные эмоции и позитивное отношение к окружающему миру. Уныние, негативные реакции никому не идут на пользу.

● И последнее — регулярно посещайте кардиолога.

Один из основных факторов риска — **уровень артериального давления**. Нормальным давлением считается — 140 на 90.

Следующий фактор риска — **возраст**. Для женщин вероятность заболеть существенно повышается после 65 лет, у мужчин — после 55 лет. Общеизвестно также, что мужчины чаще, чем женщины, страдают болезнями сердца и сосудов.

Курение — несомненно, один из главных факторов риска. Доказано, что курящие люди в несколько раз чаще болеют, чем некурящие.

Далее необходимо сказать о таком факторе, как **липидный обмен**, который характеризуется **уровнем холестерина в крови**. Избыточный уровень этого вещества появляется в организме, если в рационе преобладают продукты, содержащие животные жиры, — жирное мясо, молочные продукты повышенной жирности и т. д.

Семейный анамнез — еще один фактор риска. Если у вас в роду — у родителей или близких родственников были ранние (у женщин до 65, а у мужчин — до 55 лет) инфаркты или другие болезни сердца, вероятность заболеть у вас, увы, также велика.

И последний фактор — **абдоминальное ожирение**. Говоря более доступным языком — жировые отложения в области живота. Нормальным считается окружность живота — у женщин не более 88 см, у мужчин — не более 102 см.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Что любит сердце

Сердце — это мотор нашего организма, и он постоянно нуждается в витаминах, биологически активных веществах, макро- и микроэлементах. Какие продукты полезны для сердца? Советует врач-диетолог Ирина МУШКИНА.

● Очень важной для сердца является глюкоза. Она помогает ему работать ритмично. Лучший источник глюкозы — **мед**, поскольку глюкоза из этого продукта усваивается организмом без затрат энергии.

● **Виноград** или **сухое виноградное вино** в небольших количествах: компоненты, входящие в их состав, укрепляют стенки капилляров и тем самым улучшают микроциркуляцию крови. Также виноград нормализует давление и восстанавливает ритм сердца.

● **Черный шоколад** за счет биологически активного вещества, которое входит в его состав, зачищает сосуды сердца от атеросклероза.

● **Овсянка** богата калием, к тому же в ней высокое содержание клетчатки и других полезных элементов, которые понижают уровень вредного холестерина и поддерживают кровеносные сосуды в тонусе. Полезнее всего крупа грубого помола.

● **Семга, лосось, тунец, сардины и сельдь** — источники омега-3 кислот. Два-три рыбных блюда в неделю нормализуют давление, способствуют нормальному свертыванию крови и, по статистике, снижают риск возникновения инфаркта на треть.

● **Оливковое масло**. В нем полно мононенасыщенных жиров, которые в свою очередь борются с холестериновыми бляшками, предотвращая закупорку сосудов. При покупке масла выбирайте то, которое подверглось наименьшей обработке (ищите на упаковке пометку «Масло первого отжима»).

● **Орехи** — богаты омега-3 кислотами и мононенасыщенными жирами, особенно грецкий орех и миндаль. Укрепляют сердечную мышцу.

● **Черника, малина и клубника** — выбирайте любую ягоду, которая вам по вкусу, или ешьте их все. Они богаты противовоспалительными веществами, которые значительно снижают риск сердечных болезней и рака.

● Очень полезен для сердца также **шпинат**, содержащий лютеин, калий, клетчатку. Его регулярное употребление снижает риск сердечных болезней на 25 процентов.



Два-три рыбных блюда в неделю — один из способов сохранить здоровое сердце.

Фото Натальи ЧАЙКИ

Что должно насторожить дам?

АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ провели исследование, посвященное женским инфарктам. Они поставили себе целью выяснить, какие симптомы могут служить сигналами бедствия, чтобы женщины могли обратиться за медицинской помощью на ранней стадии болезни сердца, а не в тот момент, когда уже слишком поздно. Исследователей особо интересовало, на что жаловались пациентки за несколько месяцев до инфаркта, и им удалось вывести некоторые закономерности, изучив истории болезни 500 женщин, перенесших инфаркт миокарда.

Порядка 95% женщин, перенесших инфаркт, начали ощущать перемены в состоянии здоровья где-то за полгода до приступа. Более 70% пациенток долгое время испытывали **постоянное чувство усталости**, у 48% за месяц до приступа развивалась бессонница. У 42% женщин за несколько месяцев до инфаркта появилась **одышка**, у 39% возникли **проблемы с пищеварением**, а 35% испытывали беспричинное **чувство беспокойства**. И только у 30% пациенток были явные симптомы надвигающегося инфаркта: сильные боли в грудной клетке за грудиной, жжение в районе левой лопатки и скачки давления.

Помогите Катеньке Ястребовой!

Кате Ястребовой два с половиной года, она приехала на лечение в Петербург из города Чебоксары. Полтора года назад Катюше поставили страшный диагноз — **остеопетроз**, или **мраморная болезнь**. Это редчайшее генетическое заболевание. **Болезнь приводит к тому, что кости уплотняются, костный мозг перестает выполнять свою кроветворную функцию, зарастает отверстие в черепе, в результате чего ребенок слепнет, глохнет, а потом умирает. Единственный способ лечения этой болезни — трансплантация костного мозга; провести ее нужно как можно быстрее, так как, по прогнозам, дети с этим диагнозом без трансплантации обычно не доживают до трехлетнего возраста. У Кати очень мало времени, помощь нужна срочно! Так как в России нет своего регистра доноров костного мозга, поиск совместимого донора в Международном регистре стоит для граждан России 15 000 евро, и еще 2500 евро требуется на доставку трансплантата; всего необходимо собрать 686 000 рублей.**



Как помочь

— Вы можете перевести посильное пожертвование на банковский счет:
ИНН 7813165562
КПП 781301001
БИК 044030809
К/сч. 30101810600000000809
Р/сч. 40703810212000000119
в ОАО «Банк Петровский»
Получатель: Некоммерческая организация «Благотворительный фонд «АдВита»
Назначение платежа: благотворительное пожертвование на лечение Кати Ястребовой;
— либо в любом отделении банка «Петровский» воспользоваться специальными квитанциями фонда, в которые нужно только вписать сумму;
— воспользоваться терминалами «Уникасса», которые есть на каждой станции метро.
Вам нужно последовательно нажать три кнопки: «Другие сервисы» — «Благотворительные платежи» — «Фонд «АдВита».
За пожертвования через банк «Петровский» или «Уникассу» комиссия не взимается.
Все подробности о здоровье наших подопечных, отчеты о поступлениях и расходовании средств — на сайте фонда www.advita.ru и по телефонам 337-27-33 и 8-901-308-87-28.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ НАШИМ ДЕТЯМ ЖИТЬ