

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА



Почему так важна профилактика болезней сердца? От того, в каком состоянии сердце, напрямую зависит не только здоровье, но и сама жизнь человека.

Как работает сердце

По сути, сердце — это одна большая мышца, называемая миокард. Она работает всю жизнь человека, ритмически сокращаясь и перекачивая через сосуды около пяти литров крови в минуту.

Человеческое сердце состоит из четырех камер. Две верхние называются предсердия, нижние — желудочки.

Через правые предсердие и желудочек в легкие перекачивается венозная кровь, которая уже доставила в клетки кислород и забрала у них углекислый газ.

А через левую половину сердца насыщенная в легких кислородом артериальная кровь отправляется в путешествие по организму. Сокращение желудочков, выталкивающих кровь, и есть сердцебиение.

Вредные продукты

Есть несколько групп продуктов, которые представляют для сердца нешуточную угрозу. Например, невидимые глазу жиры, прячущиеся в колбасах, сосисках, чипсах и продуктах, приготовленных во фритюре. А что еще есть совсем не полезно?

Что вредит сердцу

Сердце — самая трудолюбивая и выносливая мышца тела. Но и она может серьезно пострадать, если ее обладатель относится к своему здоровью чересчур легкомысленно.

Хуже всего приходится сердцу курильщика. Всего после нескольких затяжек оно начинает работать на износ — угарный газ из табачного дыма резко снижает концентрацию кислорода в крови, и ее приходится перегонять в больших объемах, чтобы не дать организму почувствовать дефицит кислорода.

Но в то же время никотин вызывает спазм сосудов — в том числе и тех, что питают сердце. В итоге миокард работает просто на износ: в форсированном режиме и почти без питания.

Тот же механизм износа сердечной мышцы запускает и прием алкоголя. Необходимость избавлять организм от его токсинов увеличивает нагрузку на сердце, которое вынуждено гонять отравленную кровь с увеличенной скоростью.

Очень вредит сердцу неправильное питание. Если в ежедневном рационе слишком много жирной и сладкой пищи, в сосудах сердца постепенно откладываются холестериновые бляшки, способные привести к закупорке сосудов и гибели сердечной мышцы от недостатка кислорода.

Кроме того, любители вредной еды нередко ведут малоподвижный образ жизни, а он приводит к снижению тренированности организма, в том числе и сердца, которое тоже мышца.

Нездоровое питание и отсутствие движения приводят к лишнему весу, дающему еще большую нагрузку на уже обленившееся сердце.

Как сохранить здоровое сердце до самой старости

Нет необходимости лишней раз напоминать, что пить и курить лучше и не начинать. Но, если вредные привычки уже успели появиться, для сохранения работоспособности сердца стоит как можно быстрее с ними расстаться навсегда.

Хорошо себя чувствует сердечная мышца, когда питание не только сбалансировано, но и богато специальными «сердечными» витаминами А, С, Е и В. Очень полезны для сердца натуральные растительные масла и жирная морская рыба, богатые незаменимыми жирными кислотами Омега-3 и Омега-6.

Фрукты, овощи, орехи и продукты из цельного зерна предоставят организму не только большинство важных питательных веществ, но и не дадут появиться лишнему весу.

А вот жирное мясо, солености и копчености из рациона лучше исключить — их считают [провокаторами](#) сердечных заболеваний из-за повышенного содержания насыщенных жиров и соли.

Даже самое обленившееся сердце можно привести в порядок специальными упражнениями, которые так и называют — [кардиотренировки](#).

Это продолжительные по времени, но простые нагрузки, которые позволяют постепенно, без перенапряжения, укрепить сердечную мышцу и сделать работу сердца более продуктивной.

Причем сразу покупать абонемент в спортивный зал нет никакой необходимости. Можно делать упражнения дома, или увеличивая обычную повседневную физическую нагрузку.

Сердце тренируется даже по пути домой или на работу. Для этого достаточно лишний раз пройти в спокойном ритме пару автобусных остановок, подняться пешком по лестнице, размеренно дыша и не допуская учащенного сердцебиения, или проехать несколько километров на велосипеде.