



Правильное питание для профилактики сердечно-

Правильное питание – большой шаг

Одной из главных причин этих заболеваний является недостаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот, которые отвечают за липидный обмен в организме. Поэтому употребляйте:

- Рыбу, приготовленную на пару или отварную (2-3 раза в неделю);
- Авокадо в сыром виде (1-2 плода в неделю);
- Льняное масло (2 ст. ложки в день);

Орехи (6-8 штук в день). Из-за содержания



клетчатки, препятствующей усвоению холестерина, а также Омега-3 кислот, следует потреблять зерновые каши – геркулес, гречу, неочищенный рис.

Рекомендуемые продукты

Тыква, шпинат, изюм, фейхоа, курага, яблоки, бананы, грецкие орехи (не более горсти в день), виноград, гранат, инжир.

Правильное питание для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Какая пища может нанести вред работе сердца?

- Избегайте частого употребления сдобы, сладостей, шоколада, кофе, изделий из белой муки, обильных специй в блюдах;
- Крепкий алкоголь под запретом, исключительную пользу принесет 150гр красного сухого вина;

• Пересоленные продукты, консервированные заготовки, конечно, не убрать совсем из нашей жизни, но снизить можно. Так как соль задерживает воду в организме, собирая лишние килограммы, замедляется обмен веществ,

а это ведёт к старению органов, и ю к за-



Контролируйте свое артериальное давление. Повышенное давление может привести к инфаркту, существенно увеличивается нагрузка на сердце. В каждом доме необходимо иметь прибор для измерения давления. Выбор тонометров сейчас действительного велик, можно подобрать на любой вкус и цену.



БУЗ УР «Воткинская ГДБ МЗ УР» Детская

поликлиника №2

медицинская сестра участковая

Галимуллина Анна Валентиновна

СЕРДЕЧНЫЙ
КОМФОРТ – ТВОЯ
ПОЛНОЦЕННАЯ
ЖИЗНЬ!



Профилактика
сердечно –
сосудистых
заболеваний!



По официальным данным, ежегодно в России от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 1млн. 300 тысяч человек. Смертность по этой причине составляет более 55% от числа всех смертей.

Прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают на

Стресс – удар по сосудам

Для профилактики спазмов сосудов по этой причине человеку необходимо:

1. Чаще бывать на природе, вдыхать чистый воздух;
2. Учиться не допускать близкого к сердцу мелкие неприятности, бытовые неурядицы;
3. Приходя домой оставить все мысли о делах за порогом
4. Слушать расслабляющую классическую музыку

5. Дарить себе как можно больше позитивных эмоций

6. В необходимых случаях принимать натуральные пре-



ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Факторы, связанные с повышенным риском преждевременного развития ишемической болезни сердца, можно разделить на две группы:

1. Те, которые человек не может изменить. (наследственность, пол и процесс старения)

2. Те, которые поддаются изменению

- повышенное содержание липидов крови (холестерина и триглицеридов);
- гипертония;
- курение;
- отсутствие физической активности;
- избыточная масса тела;
- диабет;
- стрессы



Основными факторами риска считаются те, которые тесно связаны с ишемической болезнью

сердца. Это — курение, гипертония, высокие уровни липидов крови и отсутствие физической активности.



Избыточную массу тела, по-видимому, можно считать одним из основных факторов рис-

ка.

ФИЗИКУЛЬТУРА – ВАШ ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК



Для правильного построения своих тренировок нужно придерживаться следующих правил:

- 1) Любая нагрузка должна начинаться с разминки
- 2) Систематичность предполагает не менее 3 занятий в неделю
- 3) Пульс не должен превышать значения в 120-140 ударов в минуту
- 4) При возникновении головокружения



Полезно совершать ежедневные прогулки. Если времени на прогулку не хватает, гуляйте по дороге на работу и с работы. Хорошо идти через парк, где можно подышать свежим воздухом.

