

«29 сентября 2020 года – Всемирный день сердца»

Главный орган, пламенный мотор, хранилище души – все это о нем, о сердце, которое 24 часа в сутки, не замирая ни на секунду, качает кровь по нашему организму и поддерживает жизнь в теле человека. Ценить свое сердце, заботиться о нем, не подрывать его работу вредными привычками призывают кардиологи всего мира. Именно для привлечения внимания к здоровью сердечной мышцы был учрежден праздник – Всемирный день сердца, который ежегодно отмечают 29 сентября.

Всемирный день сердца (World Heart Day) впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации.

Цель введения новой даты – повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана увеличением сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни сердца и мозгового инсульта во всех группах населения.

Повседневная жизнь невозможна без заботы о своем сердце. Этому важному человеческому органу посвящен международный праздник. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

Традиционно во время проведения Всемирного дня сердца врачи и журналисты объединяют усилия, чтобы проинформировать людей об опасностях, которые таит невнимательность к здоровью сердечно-сосудистой системы. Пропаганда здорового образа жизни направлена на снижение рисков болезней сердца. А для этого врачи призывают:

- отказаться от курения;
- не забывать о физической активности;
- придерживаться правильного и сбалансированного питания.

Выполняя эти рекомендации, можно снизить риск преждевременной смерти от сердечных болезней и инсульта на 80 процентов.

Мероприятия Всемирного дня сердца призваны объединить людей всех стран в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В рамках глобальной компании проходят конференции, семинары, обучающие мероприятия, где специалисты делятся рекомендациями с людьми, страдающими сердечно-сосудистыми болезнями и теми, кто хочет сохранить здоровье и активность на долгие годы.

В УЗ «Витебский областной клинический кардиологический центр» 29 сентября планируется проведение консультаций кардиологов, реабилитологов. Все желающие могут сделать ЭКГ. Получить информационно-образовательные материалы по здоровому образу жизни и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Здоровый образ жизни. С чего начать?

Три кита здорового образа жизни – это отказ от вредных привычек, переход на сбалансированное питание и регулярные занятия спортом. Переходить на здоровый образ жизни нужно постепенно. Резкие перемены – испытание для тела и стресс для мозга. Организму требуется время на адаптацию.

Составление графика

С чего начать?

Приучить себя к распорядку дня.

Первый шаг – изменение графика сна и бодрствования. Утро представителя ЗОЖ начинается с физической нагрузки. А чтобы было время на спорт, полноценный завтрак, душ и прочие бытовые мелочи, нужно вставать с первыми лучами солнца, то есть часов в 6–7. Отправляться в кровать нужно в 22–23.00 часа. За час до сна выключать все гаджеты и технику. Можно потратить 60 минут без ноутбука на водные процедуры, массаж, планирование следующего дня и ведение дневника. В выходные тоже не должно быть никаких поблажек. Нельзя лежать в кровати до полудня, пренебрегая спортом и завтраком.

Сбалансированное питание

Отказ от вредных продуктов начинается со стакана воды. Жидкость запускает обменные процессы и усиливает иммунитет. Воду пьют сразу после пробуждения, а также за 30–40 минут до каждого перекуса. Она притупляет аппетит и помогает уменьшить размер порции.

Представители ЗОЖ не пьют газированные и сладкие напитки. Если чай или кофе, то без сахара. Никакого пакетированного сока и энергетиков. Воду дополняют травяными отварами. Вредные продукты убирают из рациона постепенно. Сначала забывают о существовании сковороды. Мясо или рыбу не жарят, а готовят в духовке или пароварке. Колбасы и сало заменяют домашними сосисками из куриной грудки. Вместо пиццы едят бутерброды из отрубного хлеба, авокадо и красной рыбы. А шоколад, мороженое и торты заменяют фруктовыми смузи, десертами из обезжиренного творога и конфетами из сухофруктов и орехов.

Здоровый образ жизни не подразумевает диеты. Наоборот, голодать нельзя. Но чтобы человек не растягивал желудок большими порциями и не заглядывал в холодильник после полуночи, он должен употреблять пищу 5–7 раз в сутки. За раз он съедает по 100–150 г каши, супа или другого блюда. А между приемами пищи делает двухчасовой перерыв.

При правильном питании разрешены:

- орехи;
- сухофрукты;
- диетические сорта мяса;
- кисломолочные продукты, но только обезжиренные;
- каши;
- бобовые культуры;
- морская и речная рыба;
- растительные жиры;

- мед;
- макароны из твердых сортов пшеницы;
- отрубной и ржаной хлеб;
- морепродукты.

Овощи добавляют во все блюда. Прием пищи начинается с салата, рагу или бутерброда с огурцом, петрушкой и кусочками помидора. Из сельдерея и яблок готовят витаминный коктейль, который очищает организм от шлаков.

Чтобы не было соблазна вернуться к прежнему рациону, из шкафчиков и холодильника убирают все запрещенные продукты. Никаких запасов печенья или консервированного горошка на черный день. В магазин отправляют со списком. И покупают только то, что в нем указано.

Физические нагрузки

Спорт не наказание, а способ стать выносливее и здоровее. Утреннюю пробежку легко заменить получасовыми танцами под энергичную музыку или поездкой на велосипеде.

Вместо фитнеса освоить ролики или скейтборд. Привести тело в порядок с помощью плавания или скандинавской ходьбы. Подружиться с волейбольным или баскетбольным мячом. А если уж совсем лень, то ограничится получасовой зарядкой или растяжкой.

Вредные привычки и позитивное мышление

Организму потребуется от 2 до 3 месяцев, чтобы привыкнуть к другому распорядку и выработать полезные привычки. Выдержать испытание поможет оптимизм. Нужно смотреть на вещи позитивно. Хвалить себя за маленькие успехи, а также регулярно ставить перед собой небольшие цели. Можно написать список с заданиями на месяц или несколько недель. И за каждый выполненный пункт поощрять себя серией любимого сериала, красивой одеждой или книгами.

Важно, чтобы человека окружали единомышленники.

Не менее важно отказаться от вредных привычек:

- курения;
- злоупотребления алкоголем;
- пренебрежения правилами личной гигиены;
- компьютерной зависимости;
- переедания.

Алкоголь аннулирует все достижения, как и сигареты.

Изменять привычки, которые выработывались годами или десятилетиями, сложно. Не нужно ставить перед собой грандиозные и недостижимые цели. Лучше выполнять микро-задачи и радоваться успеху. Постепенно отказываться от вредных продуктов и приучать организм к спорту. Тренировать спокойствие и оптимизм. Закалять тело и разум. И не сдаваться, даже если, кажется, что никогда не получится перейти на здоровый образ жизни.

Подготовила
Зав. диспансерным отделением
УЗ «Витебский областной
кардиологический центр»

Н.В. Селезнева

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Как правило, сердечно-сосудистые заболевания на протяжении многих лет могут протекать скрыто, бессимптомно, и человек обращается за медицинской помощью уже при наличии осложнений. Поэтому лучше направить ваши усилия на предотвращение развития заболевания, чем на его лечение. Общеизвестно, что состояние здоровья в большой степени зависит от образа жизни. При этом соблюдение несложных рекомендаций, позволяющих снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, не требует особых затрат. Низкая физическая активность относится к основным модифицируемым факторам риска развития ССЗ, то есть к тем факторам, на которые человек может повлиять самостоятельно.

Несложные правила и здоровые привычки помогут укрепить ваше сердце и надолго оставаться здоровым и активным:

- старайтесь меньше времени проводить перед телевизором и компьютером;

- по возможности не пользуйтесь лифтом;

- возьмите в привычку выполнять утреннюю гимнастику;

- при сидячей работе старайтесь каждый час делать 5- минутные перерывы, во время которых нужно встать со своего рабочего места и пройтись по комнате (коридору);

- занимайтесь ходьбой в среднем темпе в течение 40-60 минут или ходьбой в быстром темпе в течение получаса;

- для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний лучше всего подходят упражнения, предусматривающие регулярные ритмические сокращения больших мышечных групп: ходьба, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др.;

- частота занятия физическими упражнениями должна быть не реже 3-5 раз в неделю, продолжительность занятий 30-40 минут, включая период разминки и остывания;

- для определения оптимального уровня физической нагрузки, допустимой для конкретного человека можно исходить из максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). На высоте нагрузки она должна быть равна разнице числа 220 и возраста человека в годах. Рекомендуется выбирать такую интенсивность физической нагрузки, при которой ЧСС составляет 60-75 % от максимальной.

Если у вас имеются сопутствующие заболевания, то уровень физической активности должен основываться на данных клинического обследования и результатах теста с физической нагрузкой.

Уровень физической нагрузки будет полезен, если нет никаких неприятных ощущений, кроме легкой усталости. Не должно быть одышки, болей и перебоев в работе сердца. Не рекомендуется быстрый бег, поднятие тяжестей, силовые упражнения, которые наоборот могут спровоцировать значительное повышение артериального давления или приступ стенокардии.

При ухудшении самочувствия, появлении резкой слабости, потливости, одышки, болей в сердце следует прекратить физическую нагрузку. Для коррекции и подбора адекватной физической нагрузки следует обязательно обратиться к врачу.

Помните:

никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни;

даже небольшое увеличение физической активности лучше, чем ничего.

Начинайте уже сегодня. Будьте активны и здоровы!

Подготовил

врач-реабилитолог отделения

медицинской реабилитации УЗ «ВОККЦ»

С.А. Самусевич

