



ЧЕК-ЛИСТ КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФАРКТА?



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, profilaktica.ru

Инфаркт, вопреки общепринятым мнениям, не наступает внезапно. Для того, чтобы случился инфаркт, обычно человек годами самостоятельно «убивает» свое сердце: курит, заедает стресс жирной и соленой едой и запивает алкоголем, не следит за уровнем глюкозы и холестерина.

Для тех, кто не хочет проблем с сердцем, наш чек-лист, как избежать инфаркта:

- Сбалансированно питаться. В рационе должно быть большое количество зеленых овощей, фруктов и рыбы. А вот соль лучше ограничить до 5 гр. в день. Это не более 1 чайной ложки, включая соль, содержащуюся в готовых продуктах питания. Избегайте также жирной, жареной, высококалорийной пищи.
- Физически тренироваться. Не обязательно поднимать гири. Выбирайте спорт по силам – бег, ходьба, плавание. Главное, чтобы нагрузки были регулярные и не менее 30 минут в день. Соблюдайте режим дня.
- Отказаться от вредных привычек. У курящих риск возникновения инфаркта и инсульта выше на 50%, чем у некурящих. Вредные вещества, выделяемые при курении, уменьшают упругость кровяных сосудов и повышает потребность сердца в кислороде.
- Регулярно проходить диспансеризацию и сдавать кровь на глюкозу и холестерин. Повышенное содержание глюкозы в крови резко увеличивает риск развития артериальной гипертонии. Норма сахара крови натощак 5,5 ммоль/л. Высокий холестерин в крови может привести к инсульту и инфаркту. Нормальный показатель холестерина – не выше 5 ммоль/л.
- Правильно и регулярно измерять артериальное давление. Давление не должно превышать отметки 140/90 мм рт. ст. Если вы отмечаете повышенные цифры, обратитесь к врачу.
- Не принимать все близко к сердцу, не злиться и не нервничать. Относится к жизни позитивно, к людям более доброжелательно. Частые стрессы негативно влияют на работу сердца, так как способствуют сужению просвета коронарных артерий.
- Спать не менее 8 часов в сутки.

Помните, что здоровье сердца зависит от вас. Берегите свое сердце!