

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

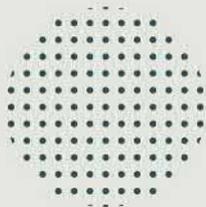


**НЕСПОСОБНОСТЬ
СЕРДЦА
В ПОЛНОМ
ОБЪЁМЕ
ВЫПОЛНЯТЬ
НАСОСНУЮ
ФУНКЦИЮ**

ПРИЗНАКИ



- **ОДЫШКА, УДУШЬЕ, КАШЕЛЬ**
- **СЛАБОСТЬ, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, ОТСУТСТВИЕ ОЩУЩЕНИЯ ОТДЫХА ПОСЛЕ НОЧНОГО СНА**
- **ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА, НЕОБХОДИМОСТЬ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОДУШКЕ**

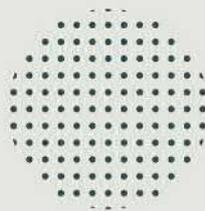


ПРИЗНАКИ

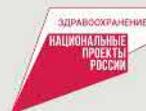


- **ПРОБУЖДЕНИЕ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ ОТ ОЩУЩЕНИЯ УДУШЬЯ, КАШЛЯ**
- **БЫСТРАЯ ПРИБАВКА В ВЕСЕ**
- **ОТЁКИ В ОБЛАСТИ ЖИВОТА, ЛОДЫЖЕК, СТОП**
- **ОЩУЩЕНИЕ УЧАЩЁННОГО СЕРДЦЕБИЕНИЯ**

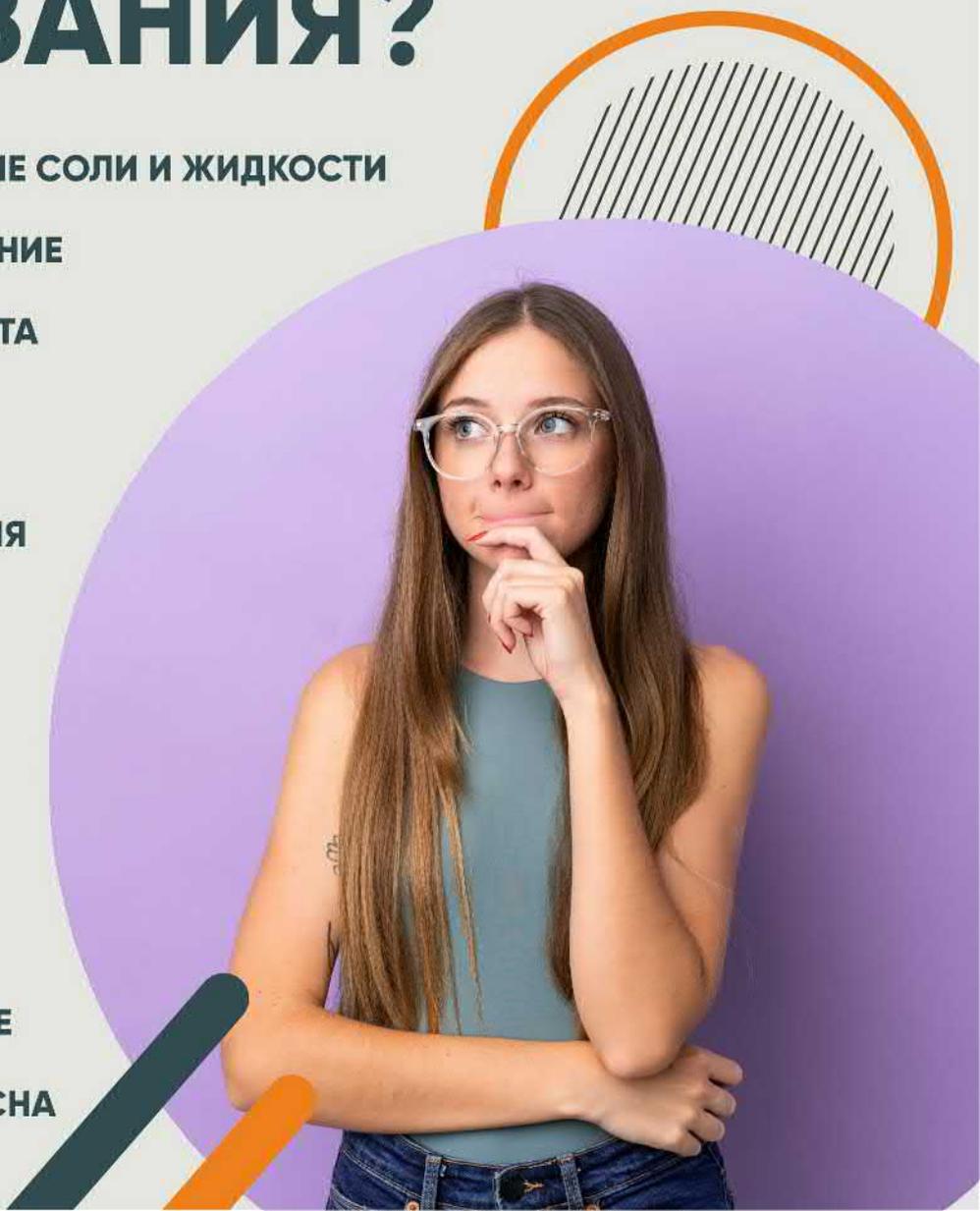
В СЛУЧАЕ БЫСТРОГО НАРАСТАНИЯ ЭТИХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!



ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ?



- ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ И ЖИДКОСТИ
- САМОВОЛЬНОЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ ПРИЁМА ЛЕКАРСТВ ИЛИ СНИЖЕНИЕ ДОЗЫ ПРЕПАРАТА
- ЧРЕЗМЕРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА
- ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ЧАСТЫЙ ПРИЁМ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ
- ПРИЁМ АЛКОГОЛЬНЫХ И СЛАБОУАЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ (В Т.Ч. ПИВА И КВАСА)
- СТРЕССЫ, НЕРВНОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ
- ХРОНИЧЕСКАЯ НЕХВАТКА СНА



Береги сердце смолоду

Свою работу сердце начинает на четвёртой неделе внутриутробного развития и не останавливается до самой смерти. За час оно делает в среднем 4200 ударов и перекачивает около 300 литров крови! Это самая выносливая мышца в нашем организме. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит продолжительность жизни человека. Беречь её невероятно важно, – напоминает врач по медицинской профилактике Светлана Селюкова.

Значительный негативный вклад в развитие болезней сосудов и сердца вносит накапливающийся в организме холестерин. Если холестерин сохранять на здоровом уровне с молодых лет, в старшем возрасте для поддержания здоровья сердца не придётся принимать таблетки.

Ишемическая болезнь сердца – самая частая причина смерти и инвалидности во всём мире. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимо рационально подходить к своему образу жизни:

- важно поддерживать высокий уровень физической активности;
- соблюдать правильный режим дня и питания;
- не злоупотреблять жирной, жареной, тяжёлой пищей, особенно на ночь;
- поддерживать здоровой массу тела, избавляться от вредных привычек.

Недостаток сна, особенно хронический, крайне негативно сказывается на здоровье сердечно-сосудистой системы. Идеальная схема здорового сна — по возможности лечь спать до 22:00, в любом случае — не позднее полуночи. Организму необходима достаточная продолжительность ночного отдыха. Ночью происходит активная выработка гормона мелатонина («гормона сна»), который обладает антиоксидантным и иммуномодулирующим действием, влияет на жировой и углеводный обмен, участвует в гормональной регуляции артериального давления.

Для профилактики заболеваний сердца показана гипохолестериновая диета.

Особенно хочу выделить проблему избыточного потребления соли, что является причиной задержки жидкости и повышения артериального давления. В среднем современный человек съедает около 12 г соли, а рекомендуемая норма — не более 5 г, при сердечной недостаточности — не более 3 г соли в сутки.

Сердце — это мышца, и ей тоже нужны тренировки. Благодаря динамическим нагрузкам регулируются тонус сосудов и частота сердечных сокращений, сердце становится более сильным и выносливым.

Регулярное употребление спиртных напитков приводит к нарушению работы сердечной мышцы. Никотин изменяет состояние сосудистой стенки.

По этой причине появляются атеросклеротические бляшки — жировые образования на стенках артерий, которые снижают их проходимость.

Избегайте курящих компаний, обильной пищи, кофе (если раньше с ним вы совмещали курение), алкоголя, меняйте свои повседневные привычки, заменяйте их новыми. Если вам это трудно сделать самим, обратитесь к психологу.

Здоровье сердца в ваших руках. Старайтесь помогать ему каждый день, и оно будет вам благодарно.