

Семь правил для здорового сердца

15.04.2016

О том, как поддержать сердечно-сосудистую систему весной, рассказала директор НПЦ детской психоневрологии Татьяна Батышева.

Межсезонье – весна, осень – сложное время для людей с хроническими заболеваниями. Медики свидетельствуют: именно на эти периоды приходится наибольшее число обострений, и в первую очередь – сердечно-сосудистых заболеваний. Долгожданная весна таит вполне конкретные опасности для сердечно-сосудистой системы. Это и перепады атмосферного давления, и авитаминоз, и усиление солнечной активности...

Впрочем, даже сердечники со стажем перенесут весну спокойно, если будут соблюдать определенные несложные правила. О том, что надо делать, чтобы поддержать сердечно-сосудистую систему, рассказала директор Научно-практического центра детской психоневрологии ДЗМ, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач России, член Президиума Всероссийского общества неврологов, главный внештатный детский специалист по медицинской реабилитации Министерства здравоохранения РФ, главный внештатный специалист Департамента здравоохранения Москвы по детской неврологии, Депутат Московской городской Думы Татьяна Тимофеевна Батышева.

Она напомнила, что заболевания сердечно-сосудистой системы не случайно считаются самыми опасными – они являются ведущей причиной смертности, и не только в России, но и во всем мире. И хотя причин развития таких заболеваний достаточно много, снизить риск может каждый. Главный и единственный путь к сохранению здоровья – профилактика. Вот семь основных правил, которые рекомендует соблюдать Татьяна Тимофеевна Батышева.

Правило первое. Следите за питанием – ешьте понемногу, но чаще! Включите в рацион нежирные сорта мяса, птицы, рыбы, а также овощи, фрукты, каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, нежирное молоко и кисломолочные продукты. Ограничьте употребление жареного, жирного, сладкого, соленого и мучного. Запомните: для здоровья сердечно-сосудистой системы полезны тыква, шпинат, курага, яблоки, гранат и инжир.

Правило второе. Двигайтесь! Физическая нагрузка должна соответствовать состоянию здоровья. Это может быть прогулка на свежем воздухе, утренняя зарядка, регулярная разминка в течение дня. Разумная диета и регулярная двигательная активность помогут контролировать массу тела – от лишних килограммов следует избавляться. В особых случаях, при наличии серьезных сопутствующих заболеваний, рацион и объем физической активности определяет врач.

Правило третье. Откажитесь от вредных привычек – курения и употребления алкогольных напитков. Определенную осторожность следует соблюдать и любителям кофе: кофеин в больших количествах перегружает сердечно-сосудистую систему.

Правило четвертое. Постоянно контролируйте свертываемость крови, поддерживайте нормальный уровень холестерина в крови. Если вам уже поставлен диагноз «атеросклероз сосудов», обязательно принимайте назначенные врачом лекарства по указанной схеме.

Правило пятое. Концентрируйтесь на положительных эмоциях, не нервничайте по пустякам и не грустите. Нормализация психоэмоционального состояния – одна из важнейших составляющих профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Правило шестое. Регулярно измеряйте артериальное давление. Этот показатель в отношении сердечно-сосудистых заболеваний играет ведущую роль и должен быть в норме.

Правило седьмое. Систематически посещайте кардиолога, а также, если это необходимо, других врачей-специалистов.

Говоря о здоровье сердечно-сосудистой системы, Татьяна Тимофеевна Батышева остановилась на вопросе, который интересует многих: **как правильно измерять артериальное давление (АД)?**

1. Перед измерением расслабьтесь. Измеряйте АД в положении сидя; процедуру повторите по меньшей мере дважды с интервалом в одну-две минуты.
2. АД лучше измерять на плече, а не на запястье. Размеры манжеты тонометра должны быть адаптированы к окружности руки.
3. Определите руку с более высокими значениями АД и измеряйте его только на ней. Во время измерения не разговаривайте и не делайте резких движений.
4. Как минимум за 30 минут до измерения АД необходимо исключить прием пищи, курение, физическое напряжение и воздействие холода.
5. АД желательно измерять при пустом мочевом пузыре и кишечнике.

Адрес страницы: <http://gbuzhilishnik.mos.ru/presscenter/news/detail/2794009.html>

[ГБУ Жилищник Дорогомилово](#)