

Здоровое сердце

Сердце - одна большая мышца, называемая миокард. Ритмически сокращаясь, она перекачивает через сосуды около пяти литров крови в минуту.

При легкомысленном отношении к своему здоровью, самая трудолюбивая и выносливая мышца тела может серьезно пострадать.

Хуже всего приходится сердцу курильщика. Уже после нескольких затяжек оно начинает работать на износ — угарный газ из табачного дыма резко снижает концентрацию кислорода в крови, и ее приходится перегонять в больших объемах, чтобы не дать организму почувствовать дефицит кислорода. Кроме того, никотин вызывает спазм сосудов — в том числе и питающих сердце. В итоге миокард работает просто на износ: в форсированном режиме и почти без питания.

Механизм износа сердечной мышцы запускает и прием алкоголя. Необходимость избавлять организм от алкогольных токсинов увеличивает нагрузку на сердце, которое вынуждено гонять отравленную кровь с увеличенной скоростью.

Сердце реагирует и на неправильное питание. Если в ежедневном рационе слишком много жирной и сладкой пищи, в сосудах сердца постепенно откладываются холестериновые бляшки, способные привести к закупорке сосудов и гибели сердечной мышцы от недостатка кислорода. Учитывая, что любители вредной еды ведут малоподвижный образ жизни, снижается тренированность всего организма, сердца в том числе. Нездоровое питание, отсутствие движения способствуют формированию лишнего веса, дающего еще большую нагрузку на сердце.

Пить и курить лучше и не начинать. Но, если вредные привычки уже успели появиться, для сохранения работоспособности сердца стоит как можно быстрее с ними расстаться.

Хорошо себя чувствует сердечная мышца, когда питание не только сбалансировано, но и богато специальными "сердечными" витаминами А, С, Е и В. Очень полезны для сердца натуральные растительные масла и жирная морская рыба, богатые незаменимыми жирными кислотами Омега-3 и Омега-6.

Фрукты, овощи, орехи и продукты из цельного зерна предоставят организму не только большинство важных питательных веществ, но и не дадут появиться лишнему весу.

Жирное мясо, солености и копчености из рациона лучше исключить - они провоцируют заболевания сердца из-за повышенного содержания насыщенных жиров и соли.

Что делать? Даже самое обленившееся сердце можно привести в порядок, тренируя его уже по пути домой или на работу. Достаточно пройти в спокойном ритме пару автобусных остановок, подняться пешком по лестнице, размеренно дыша и не допуская учащенного сердцебиения.

Продолжительные по времени, простые физические нагрузки, позволяют постепенно, без перенапряжения, укрепить сердечную мышцу и сделать работу сердца более продуктивной. Подобрать индивидуальный комплекс физических упражнений вам поможет специалист Центра здоровья.

Формула здорового сердца

В настоящее время от сердечно – сосудистых заболеваний (чаще всего от ишемической болезни сердца - ИБС) в мире ежегодно умирает более **15** миллионов человек. Половина этих смертей могла бы быть предотвращена, если бы жертвы **ИБС** знали, что причина их несчастья – нездоровый образ жизни, нездоровое питание, и что, изменив их, можно продлить жизнь.

Факторы риска мы знаем наизусть – стресс, депрессия, повышенное давление, курение, алкоголь, ожирение и неправильное питание. Важно научиться ими управлять, для чего необходимо следовать несложным правилам - **здоровое питание; грамотные занятия физкультурой, движение; снижение уровня холестерина.**

Нужно превозмочь себя и полностью перестроить свою жизнь: похудеть, начать заниматься утренней гимнастикой, заменить высококалорийную пищу полезными продуктами, корректировать свой рацион питания, уметь выходить без потерь из стрессовых ситуаций, стараться позитивно мыслить.

Оптимальное питание – это тот рычаг, с помощью которого можно поддерживать здоровье. Законы его просты, выполнять их трудно, но возможно.

Первый закон – закон соответствия калорийности рациона питания энерготратам. Если энерготраты будут больше, чем количество потребляемой пищи, - человек будет худеть, истощаться, болеть. И наоборот, если количество потребляемой пищи больше, чем энерготраты, и физическая активность низкая, - человек будет полнеть, толстеть, получит ожирение и букет жизненно опасных заболеваний.

Второй закон - закон соответствия химического состава рациона питания физиологическим потребностям в питательных веществах. Если есть они в пище, в нашем организме – мы здоровы. У нас нет запасов, за исключением небольшого запаса быстрого реагирования – углеводы, гликоген, но уже через **48** часов голодания он тратится полностью в мышцах и печени. И достаточно солидный запас жира, который трудно растерять.

Учитывая **высокий уровень потребления животных жиров**, желательно после **45 – 50** лет резко **ограничить** потребление сливочного масла и перейти на растительные масла. **Следует ограничить** и потребление **сыров**. В небольшом ломтике обычного **голландского сыра** содержится суточная доза холестерина.

Физическая активность в любом возрасте. Не обязательно физической активностью заниматься в какой-то секции, достаточно просто ходить, хотя бы **3-5 км в день. Но систематически. Регулярные физические упражнения** очень полезны. Вы увидите результаты!

Курение. Курить сейчас стали молодые люди, молодые женщины. Курение приводит к спазму сосудов, ускоренному развитию атеросклероза. Именно в 20 лет закладываются все те неприятности, которые потом к нам приходят.

Изменение образа жизни – самый лучший способ предотвращения осложнений и уменьшения риска получения заболеваний сердца.

Ожирение - нагрузка для сердца

Что такое ожирение?

Ожирением называется избыточное содержание жировой ткани в организме. У людей это заболевание является наиболее частым. Известно, что до 30 лет ожирением страдает от 5 до 20% молодых людей, а в возрасте 40-60 лет уже каждый второй имеет избыточный вес или в разной степени выраженное ожирение.

Чем опасно ожирение?

Люди, страдающие ожирением, подвержены целому ряду тяжелых заболеваний. Известно, что гипертоническая болезнь развивается у больных ожирением в 2-3 раза чаще, а ишемическая болезнь сердца, стенокардия – в 3-4 раза чаще, чем у лиц с нормальной массой тела. Такие грозные заболевания, как инфаркт миокарда, кровоизлияния в мозг (инсульт), сердечная недостаточность у больных ожирением встречаются в 2-3 раза, а сахарный диабет - в 8-10 раз чаще, чем у худых людей.

Правда ли, что с полнотой бороться бесполезно, если она наследственная?

Все дети рождаются на свет с нормальным количеством жировых клеток, но все-же существует наследственная предрасположенность к тому или иному виду обмена веществ (повышенный или пониженный). Однако, вне зависимости от наследственности, есть семьи с традиционным культом еды. В таком доме всегда много вкусностей, хорошо приготовленной и красиво поданной пищи. Постоянно переедают взрослые, перекармливают ребенка – отсюда и полнота с детства. Поэтому, конечно же, немаловажное значение имеет количество и кратность принимаемой пищи.

Какова основная причина развития ожирения?

Основной причиной ожирения и у взрослых, и у детей является переедание. Хроническое переедание ведет к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить в нужной степени чувство голода. Такой человек вынужден переедать, чтобы не испытывать постоянного голода. Вторым важнейшим фактором, приводящим к развитию ожирения, является низкая физическая активность, когда даже нормальное количество принимаемой пищи является избыточным, так как калории, поступившие в организм с едой, не "сжигаются" в процессе физических нагрузок, а превращаются в жир. Поэтому чем меньше мы двигаемся, тем меньше мы должны есть, чтобы не располнеть.

Имеют ли значение для развития ожирения характер питания и частота приема пищи?

Характер принимаемой пищи имеет чрезвычайно важное значение. Люди, употребляющие богатую белком пищу, менее склонны к ожирению, так как на переработку съеденной белковой пищи организмом тратится много энергии. Богатая жиром пища практически не требует затрат энергии для ее переваривания и лишние калории превращаются в жир, способствуя развитию ожирения. Пища, богатая углеводами, особенно рафинированными, к которым относятся все сладкие, сахаросодержащие продукты, сдобная выпечка, пирожные, конфеты, мороженое, не только содержит большое количество калорий, но и вызывает усиленное образование поджелудочной железой гормона – инсулина, который стимулирует образование и отложение жира. В последние годы неопровержимо доказано, что регулярный прием алкоголя практически всегда ведет к развитию ожирения. Другим важным фактором, способствующим развитию ожирения, является нерегулярное питание.

В какие возрастные периоды человек рискует набрать лишний вес?

С возрастом замедляется обмен веществ, и если в 50-60 лет есть столько же, сколько в 20-30 лет, то есть вероятность прибавить лишние килограммы. Большое значение имеет и уменьшение с возрастом физической активности. Другим важным фактором, способствующим развитию ожирения у многих лиц старшего возраста, является ухудшение работы щитовидной железы вследствие ее возрастной инволюции. Кроме того, многие пожилые люди отмечают появление запоров, что связано с развитием атонии (снижением мышечного тонуса) кишечника. В этом случае съеденная пища долго находится в кишечнике, что увеличивает ее всасывание.

Как подсчитать нормальный вес организма и где границы нормы?

Международным стандартом для оценки веса у взрослых является расчет индекса массы тела (ИМТ). Этот показатель рассчитывается по следующей формуле:

Например, если вес 90 кг, а рост 160 см (1,6 м),

Идеальным считается ИМТ, равный у женщин 19-24 кг/м², а у мужчин 19-25 кг/м².

Как научиться правильно питаться?

Для того, чтобы похудеть, вы должны "съесть" 1000-1400 килокалорий (ккал) в день. Чем больше потребляемое вами количество ккал отличается от названной нами цифры, тем меньший результат от соблюдения диеты, а если количество калорий составляет 1800-2000 ккал в сутки, вы вообще не похудеете.

Эффективно ли голодание как метод избавления от жира?

Без вреда для здоровья этот метод может быть применен только после проведенного обследования и под наблюдением врача. Необходимо отметить, что голодание хотя и действенный способ избавления от ожирения, но более чем в 80% случаев заканчивается тем, что при прекращении голодания в течение нескольких месяцев вес вновь возрастает. Однако это не дискредитирует метод сам по себе, но надо помнить, что после прекращения голодания человек должен соблюдать диету.

Можно ли использовать лечебные растения для борьбы с ожирением?

До начала приема лекарственных трав необходимо посоветоваться с эндокринологом, покупать травы можно только в аптеках. Никогда не покупайте смеси трав на рынках, у различного рода "знахарей", поскольку невозможно дать гарантию состава, качества, чистоты. Целый ряд лекарственных растений усиливает обмен веществ, что на фоне диеты будет способствовать снижению веса.

Как относится к многочисленным рекламным роликам и газетным публикациям, обещающим нам "похудеть за один сеанс"?

Большинство "целителей", к сожалению, не обладает даже минимальными способностями психотерапевтов, и поэтому общение с ними сводится к приобретению пациентом за немалую сумму "лекарства" неизвестного состава или какого-то амулета. Надо сказать, что амулет все же намного лучше, чем лекарства, по крайней мере, вреда от него не будет, а легко внушаемый человек, может быть, будет верить в действие амулета, и это поможет ему соблюдать диету.

Как относиться к средствам, понижающим аппетит?

Основной механизм действия этих средств заключается в воздействии на центр аппетита в головном мозге, в результате которого уменьшается чувство голода, мешающее соблюдать диетические ограничения большинство пациентов. Однако использование этих препаратов имеет целый ряд противопоказаний и вызывает немало побочных явлений. Кроме того, к некоторым из них может развиваться привыкание. Поэтому не рекомендуется широкое использование названных средств лечения. Все эти средства можно купить в аптеке только по рецепту врача, и их прием должен строго контролироваться вашим лечащим врачом.

Невозможно дать рецепт похудения для всех пациентов разом. Это индивидуальная, подчас ювелирная работа. Можно обозначить только общие принципы, и многим удастся, восприняв такие рекомендации, похудеть самостоятельно, но все же диетологи советуют прийти на прием к эндокринологу, перед тем как приступить к I этапу снижения веса.

КУРЕНИЕ ГУБИТ СЕРДЦЕ!

Обнаружить тучного пациента среди больных с инфарктом удается крайне редко, потому что от инфаркта страдают в основном курильщики, а курильщики по большей части - худые люди.

Как связано курение и инфаркт? Ведь, согласно статистическим данным, 56% всех смертей происходит из-за болезней органов кровообращения, в первую очередь инфарктов миокарда. Принято считать, что причиной инфарктов миокарда является атеросклероз артерий сердца - в стенках артерий появляются очаговые отложения (бляшки). Однако атеросклероз возникает по двум причинам: из-за неправильного питания и из-за голодания. При неправильном питании, когда человек ест много жирной и сладкой пищи, но ест мало белка, в организм поступает значительно больше жиров, чем нужно. Возникает избыток жиров и дефицит

белков. Это приводит к тому, что жировые капельки в белковой оболочке транспортируясь по крови становятся все больше и больше по размеру. Большой диаметр этих капелек позволяет экономить белок, которым эта капелька покрыта. Повышение в крови содержания таких капелек и приводит к атеросклерозу, признаку того, что в вашем питании существует недостаток белка.

При голодании, когда никакого внешнего питания не поступает, организм мобилизует жиры из старых запасов, концентрация их в крови остается высокой. Однако белкам при голодании взяться неоткуда. Поэтому жиры и в случае голодания начинают транспортироваться в режиме экономии белков. Что приводит к атеросклерозу в особо тяжелой форме.

Итак, атеросклерозом будут страдать те, кто или неправильно питается, или голодает. Т.е. в первую очередь или полные, или не очень грамотные люди.

Курильщики обычно не попадают ни в одну категорию. Так почему от инфаркта страдают прежде всего курильщики? Почему курение, как фактор, приводящий к ишемической болезни сердца, назван Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) на втором месте, сразу после атеросклероза? Как оказываются связанными курение и состояние сердца?

Принято считать, что инфаркт миокарда возникает следующим образом - на сердечной артерии образуется атеросклеротическая бляшка, она постепенно разрастается и в один не очень прекрасный день закупоривает артерию. Однако, само по себе разрастание атеросклеротической бляшки не представляет никакой опасности для здоровья человека. Каждый шаг в ухудшении кровоснабжения миокарда тут же быстро восстанавливается с помощью коллатералей. Коллатерали - это сосуды-заменители основных сосудов, которые обеспечивают доставку крови окольным путем к тому месту, куда кровь до этого доставлялась основным сосудом. В организме всегда есть огромная армия капилляров, находящихся в резерве. Замещающее кровообращение возникает в любом месте нашего организма, в том числе в коронарных артериях сердца. Поэтому НИКОГДА не может возникнуть ситуации, когда атеросклероз артерий и сопровождающее его тромбообразование смог бы нанести урон кровообращению миокарда. Коллатеральное кровообращение надежно защищает сердце от атеросклероза коронарных артерий.

Закупорка коронарных артерий (ишемическая болезнь сердца) происходит только потому, что где-то сверху по току крови оторвался небольшой кусок ткани (эмбол). Этот эмбол был принесен током крови к месту тромбообразования в коронарной артерии, и именно в этом месте, где проход сужен из-за атеросклеротической бляшки, принесенный эмбол застрял.

Так и развивается острый приступ инфаркта миокарда. Развивается совершенно на ровном месте, на фоне внешне нормального здоровья и благополучия.

Откуда же берутся эмболы (оторвавшиеся кусочки тромбов)? Откуда эти эмболы могут быть принесены в коронарную артерию сердца? Существует одно-единственное место, где может образоваться эмбол, приводящий к развитию ишемической болезни сердца. Это место - легочные кровеносные сосуды. Только они находятся по току крови перед сердцем. Главной причиной образования эмболов в легочных венозных сосудах является курение. Курение вызывает невероятное ухудшение питания венозных сосудов легких. Оно оказывает прямое патологическое воздействие на вены легкого и способствует образованию эмболов в этих венах.

В подавляющем большинстве случаев ишемическая болезнь сердца является прямым следствием испорченных курением сосудов легких.

Каждому, кто хочет избежать инфаркта миокарда, нужно сделать две вещи: не допускать дефицита белков и уменьшить содержание животных жиров в пище, отказаться от курения.

Кстати, женщинам курение губит не только сосуды, но и внешность. Курение очень сильно влияет на состояние кожи лица. Отказ от курения омолодит вашу кожу, как никакое другое средство.

Итак, курение:

- Портит сосуды легких, нарушает их питание. В результате от венозных сосудов легких под воздействием стресса (точнее от повышенного давления) или вибрации (понимаете насколько могут быть опасны вибротренажеры?) может оторваться кусочек сгнившей ткани, который закупорит сердечную артерию.

- Портит состояние кожи, приводит к быстрому образованию морщин.

- Портит зубы и нарушает местный иммунитет слизистой полости рта (в полости рта начинают развиваться бактерии *Helicobacter Piloni* - причина образования язвы 12-перстной кишки и желудка).

- Вызывает заболевания легких (в т.ч. рак).

Вот так безобидная вроде бы привычка приводит к очень масштабным последствиям. Между тем, есть достаточно простые способы отказаться от курения. Курение, как и любая привычка, имеет свой алгоритм. Чтобы избавиться от привычки, нужно этот алгоритм изменить.

Привычная последовательность, цепочка шагов при курении:

Внешняя причина (выезд на природу, вечер в баре, прием алкоголя, поражение Спартака, усталость и мн.другое) > Желание закурить > Покупка сигарет (доставание пачки из кармана) > Курение.

В эту последовательность действий необходимо внести коррективу, чтобы алгоритм стал следующим:

Внешняя причина > Желание закурить > ЧТО-ТО > Решение (желание) НЕ курить.

Вариант может быть таким - составляете список причин, объясняющих, чем курение для Вас вредно: портит легкие, портит цвет зубов, портит кожу, запах табака изо рта и от одежды, приводит к инфаркту, повышает вероятность раковых заболеваний и т.п. Этот список причин записываете на небольшую бумажку. Покупаете портсигар, на одну сторону которого

наклеиваете этот список причин. Ваши сигареты переключаются из пачки в этот портсигар. Ставите себе одно условие: "прежде чем выкурить сигарету - я должен прочитать весь список". Человек, который действует по такой схеме, каждый раз, когда захочет покурить и достанет портсигар, перечитывает список и уже осознанно принимает решение - "пожалуй, я курить не буду". И кладет портсигар назад в карман. В привычный алгоритм курения вносится еще одно промежуточное действие (чтение списка), благодаря чему цепочка разрушается.

Опасное свойство алкоголя.

Несмотря на запреты и репрессивные меры в некоторых средствах массовой информации активно рекламируются алкогольные напитки. Сплошь и рядом появляются публикации о положительных свойствах пива, красного вина, небольших доз крепких спиртных напитков. Но реклама умалчивает об одном специфическом и опасном свойстве алкоголя – о его непосредственном воздействии на половую сферу и железы внутренней секреции, гормоны которых определяют половое поведение. Если мужчина пристрастился к выпивке с юности (до 17 лет), то число его половых клеток по сравнению с нормой падает примерно на 46 %, а их подвижность на 37 %.

Некоторые сорта пива содержат повышенную концентрацию природных эстрогенов, имитирующих женские гормоны. Под их влиянием сперматозоиды теряют силу и не могут проникнуть в яйцеклетку. В последнее время специалисты уточнили, что в состав пива из кукурузы, злаков и хмеля входят не гормоноподобные вещества, а натуральные растительные гормоны. Достаточно 3-6 порций спиртного в неделю, чтобы на 10-20 % поднять уровень эстрогенов после прекращения менструаций. А это все равно, что проводить специальную терапию без каких-либо медицинских показаний и к тому же по окончании срока, отпущенного природой для деторождения. За счет приема спиртного уровень эстрогенов и глюкозы повышается в крови неравномерно, скачкообразно, что угрожает онкологическими процессами в молочных железах и яичниках.

Особенно опасна обильная выпивка для мальчиков и юношей, поскольку их эндокринная система до конца еще не сформирована. С пивом в организм попадают лишние, ненужные ему биологически активные вещества. А ввиду низкого качества алкогольной продукции вероятность гормональных сдвигов вплоть до импотенции только увеличивается.

Алкоголь влияет на эмбрион не только в зависимости от качества и количества выпитого родителями, но и от стадии внутриутробного развития. До оплодотворения алкоголь повреждает сперматозоиды и яйцеклетки, вызывая мутации генов и нарушая синтез белков. Причина в том, что половые клетки почти на 50 % состоят из жировых соединений, а алкоголь хорошо растворяется именно в жирах. Каждая рюмка, выпитая беременной женщиной, делится с ребенком. Причем удаление алкоголя из крови плода длится вдвое дольше, чем из крови матери. Подчас плод доводится до потери сознания и смерти, когда его мать уже трезвеет и начинает приходить в себя. Хронический алкоголизм ведет к алкогольному синдрому плода. При

употреблении более 50 мл алкоголя в сутки (в пересчете на чистый спирт) 32 % детей приобретают пороки развития. Снижение дозы положительного эффекта не дает. Вредным может оказаться и однократное злоупотребление спиртным напитком. В результате новорожденные появляются на свет маленькими, с психическими и физическими нарушениями. И еще один факт: в организме женщины алкоголь обезвреживается медленнее, чем в организме мужчины. По сравнению с мужским женский алкоголизм быстрее развивается, сложнее протекает, позднее диагностируется и труднее лечится.

Ученые уже сейчас нашли полтора десятка генов, дефекты которых связаны с этой болезнью. Вот почему дети алкоголиков, взятые на воспитание в непьющие семьи, в 4 раза чаще заболевают хроническим алкоголизмом, чем дети здоровых родителей. По статистике в благополучных семьях алкоголиками становятся приблизительно 9 % сыновей, а в пьющих – 37 %. Как минимум у 30 % мужчин-алкоголиков проблемы с выпивкой имелись хотя бы у одного из родителей. При этом частота недуга у сыновей повышается с 11,4 до 29,5 %. Когда оба родителя – алкоголики, эта цифра достигает 41,2 %. Среди дочерей из непьющих семей уровень пристрастия к спиртному составляет 5 %. Если один из родителей женщины страдал алкоголизмом, то данная цифра – 9,5 %, если оба – 25 %. Как ни странно, дочери алкоголиков (независимо от того, кто из родителей болен), даже сами не подверженные этому недугу, в 2 раза чаще вступают в брак именно с алкоголиками, чем дочери непьющих родителей. Здесь играет роль и психология. Ребенок бессознательно копирует семейные манеры и стереотипы поведения. Он перенимает усвоенный в родном доме стиль и переносит его в свою семью.

Конечно, в реальной жизни не все столь однозначно и прямолинейно. Речь идет скорее о тенденции, нежели о жесткой схеме. Да, гены влияют на судьбу людей, но не определяют ее и не лишают нас свободы воли. Чрезвычайно много зависит и от воспитания, личных усилий, умения психологически и педагогически грамотно преодолевать вредные привычки.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В Краснодарском крае действуют специальные законы о защите нравственности и здоровья, направленные на формирование навыков здорового образа жизни. Это важное условие духовного и физического оздоровления населения Краснодарского края. Здоровье должно стать приоритетом для каждого нашего жителя.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что: "Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов".

Мы научились бороться с различными болезнями. Но до сих пор не научились вести здоровый образ жизни, от которого более чем на 50% зависит наше здоровье.

Необходимо внедрять в повседневную жизнь модели здорового образа жизни:

- закаливание организма;
- отказ от табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- соблюдение личной гигиены;
- занятия физкультурой и спортом;
- организация полноценного питания.

Здоровье нации в большей мере это отношение к своему здоровью конкретного человека.

Каждый гражданин должен сам созидать собственное здоровье, это должно стать непреодолимым желанием, основной сферой жизнедеятельности человека.

Начнем с закаливания:

- воздушные ванны – самая легкая форма закаливания. Они стимулируют обмен веществ, мобилизуют защитные силы, улучшают сон. Необходимо проветривать помещение 4-5 раз в день, по 10-15 минут, проводить на воздухе 3-4 часа;

- солнечные ванны - это благотворное влияние на организм человека солнечных процедур. Умеренные дозы ультрафиолета повышают защитные силы организма. Но злоупотреблять солнечными ваннами нельзя, ведь солнечные лучи еще и радиоактивны, а радиация может явиться причиной развития онкологических заболеваний. Лечиться солнцем нужно после легкого завтрака с 7 до 9 часов утра, начиная с 2 минут. Сначала надо полежать в тени, чтобы организм привык к воздушным потокам;

- закаливание водой – очень полезная процедура, особенно купание в море: осуществляется тренинг нервной системы, гидромассаж тела. Прекрасно влияют морские соли: после погружения в воду сокращаются сосуды кожи и мышцы, повышается кровяное давление, сердце сокращается сильнее, дыхание углубляется. После купания сосуды расширяются, пульс учащается, артериальное давление снижается, мышцы расслабляются. Купание – замечательное средство укрепления, закаливания организма, профилактики простудных заболеваний.

Альтернативой купанию в море могут стать: влажные обтирания, контрастные души, травяные ванны. Зарядка – самый простой и доступный всем вид спорта. Движение для человека – жизнь. Гиподинамия способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшению обмена веществ, ожирению организма.

Регулярные физические упражнения, в том числе и для лиц пожилого возраста дают положительные физиологические результаты, влияют на психологический статус, уменьшают последствия стрессовых ситуаций, повышают настроение, дают возможность занимать человеку активную жизненную позицию, не взирая на возраст.

Физические упражнения рекомендуются в виде:

- ежедневной утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений);

- занятие физкультурой 2-3 раза в неделю самостоятельно или в группах здоровья;
- ежедневных прогулок постепенно увеличивая их время;
- занятия спортом.

Лица, занимающиеся физической культурой, должны уметь контролировать свой пульс, не допускать его учащение до пороговой для них величины.

Необходимо помнить, что эффективны только систематические занятия физическими упражнениями.

После 40 лет каждый третий начинает набирать вес. Избыток жира в организме чреват своими последствиями:

- сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- сахарным диабетом;
- появлением желчных камней;
- различными онкологическими заболеваниями.

Всемирная организация здравоохранения рассматривает ожирение, как и эпидемию XXI века. Помимо занятий физической культурой большое значение в борьбе с ожирением отводится питанию:

- пища должна быть сбалансированной по белкам, жирам, углеводам;
- ограничение потребление сахара, конфет, варенья, меда;
- ограничения употребления животных жиров;
- потребление жидкости в сутки до 1-1,2л (с учетом чая, кофе, молока и др.);
- ограничение потребление поваренной соли (не более 5 г в сутки);
- раз в неделю разгрузочные дни;
- не принимать пищу позднее 2-3 часов до сна;
- употреблять овощи, фрукты - 400-800 граммов ежедневно, лучше свежие;
- употреблять в пищу зернобобовые культуры (пшеница, овес, рожь, гречка, горох, фасоль);
- стараться есть больше рыбы и морепродуктов;
- не есть пережаренной пищи;
- ограничить употребление копченостей;
- не использовать испорченные или зараженные пестицидами продукты.

Особое внимание необходимо уделять правильному приготовлению и хранению продуктов.

Здоровый образ жизни не совместим с вредными привычками – табакокурением, чрезмерным употреблением спиртных напитков.

Курение – пагубная привычка, от которой очень сложно отказаться. Никотин содержится в листьях табака и поступает в организм в процессе курения. Он приводит к стимуляции надпочечников и нарушает функцию нервной системы, что приводит к сужению сосудов всего тела и нарушению кровоснабжения органов и тканей. Курящие люди больше всего подвержены

возникновению гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, туберкулеза, раковых заболеваний. Отказ от курения – продление жизни.

Алкоголь в больших количествах оказывает крайне неблагоприятное воздействие на нервную систему, сердце, сосуды. Он вызывает напряжение сосудов, увеличивает потребность сердца в кислороде, провоцирует перебои в сердечных сокращениях. Алкоголь оказывает токсическое действие на организм, угнетает сокращения сердечной мышцы. Развивается сердечная недостаточность.

Лица, злоупотребляющие алкоголем, не могут быть полноценными членами человеческого общества.

Последствия нездорового образа жизни – это расплата за свое невежество. Человек, прежде всего сам несет ответственность за свои приобретенные болезни.

Здоровый образ жизни важное условие духовного и физического оздоровления нации.