

Зима и сердце. Что поможет уберечься от инфаркта.

Существует связь между сердечно-сосудистыми заболеваниями и сезонностью. У людей с заболеваниями сердца и сосудов в зимнее время состояние здоровья хуже.

Холод способствует повышению артериального давления и провоцирует гипертонические кризы, инфаркты миокарда, аритмии (нарушение сердечного ритма), инсульты. Ведь в холодную погоду сердце вынуждено работать более интенсивно, чтобы поддерживать нормальную температуру тела и не допустить переохлаждения. При этом поверхностные сосуды сужаются, чтобы снизить потери тепла, и это ещё больше повышает артериальное давление и увеличивает нагрузку на сердце.

Целый ряд поведенческих особенностей, негативно влияющих на сердце и сосуды:

- низкая физическая активность, так как зимой мы больше времени проводим дома.
- изменяется структура питания. Мы едим гораздо меньше свежих овощей, богатых калием и магнием, и больше консервированной пищи, в которой много натрия, – всё это существенно способствует повышению давления. А увеличение количества жирной и калорийной пищи, которая способствует согреванию тела, повышает в крови содержание холестерина и других липидов. Всё это ускоряет развитие атеросклероза сосудов.

Сочетание такого типа питания с малоподвижным образом жизни ещё больше ухудшает течение сердечно-сосудистых заболеваний у хронических больных и повышает риск их развития у здоровых людей.

Чтобы зимой избежать инфарктов, инсультов и прочих катастроф людям с гипертонией и заболеваниями сердца надо:

- строже относиться к приёму препаратов и правильному образу жизни.
- тщательно следить за питанием и строго соблюдать нормы приёма соли – не более 3 г в день, а лучше ещё меньше. Если погода позволяет, больше гуляйте.

Что касается здоровых людей, то им тоже нужно быть более внимательными к себе. Дело в том, что гипертоническая болезнь часто впервые выявляется именно зимой.

Инфаркты и инсульты часто бывают рано утром. В это время повышается артериальное давление и происходят другие сдвиги в организме, способствующие развитию болезней. Зимой эта закономерность выражена ещё более сильно.

Начинайте день не торопясь. Не делайте зарядку и не включайтесь в физическую работу сразу после сна – сердечно-сосудистая система должна приспособиться к нагрузке, а зимним утром ей это делать тяжелее.

Делая утреннюю зарядку, избегайте больших нагрузок. Выполняйте упражнения на расслабление, растяжку в лёгком темпе, без поднятия тяжестей.

При физической работе не перегружайтесь. Делайте перерыв каждые 15 минут. Избегайте такого состояния, когда вам не хватает воздуха и вы начинаете задыхаться.

Перед любой физической нагрузкой откажитесь от кофе и утренней сигареты, если вы курите. И то и другое способствует увеличению нагрузки на сердце. А после физической нагрузки старайтесь ещё в течение часа не пить кофе и не курить.

