

10 признаков человека с самым здоровым сердцем



Главный кардиолог Минздрава Ирина Чазова нарисовала портрет потенциального долгожителя.

Каждый год болезни сердца уносят в нашей стране жизни 1,3 млн человек, фактически - население крупного областного центра. Об этом напомнили эксперты на Дне профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, который прошел в Саратове в рамках всероссийского проекта «Ваше здоровье – будущее России». Поэтому важно прислушиваться к тревожным симптомам, которые сигнализируют о неполадках с сердцем и сосудами.

В то же время специалисты рассказали и о позитиве.

Профессор Ирина Чазова нарисовала портрет человека с самым здоровым сердцем. А значит - с высокими шансами стать долгожителем. Проверьте себя: многие из этих пунктов в наших руках, и, если вы еще не входите в число потенциальных долгожителей, то можете принять меры, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Итак, человек с самым здоровым сердцем - тот, кто:

1. Регулярно занимается спортом

В идеале это небольшая зарядка на 7 - 10 минут с утра и интенсивные физнагрузки 3 раза в неделю. Самым безопасным и в то же время полезным видом упражнений кардиологи считают ходьбу быстрым шагом - таким, чтобы не сбивалось дыхание.

2. Спит не менее 8 часов в сутки

За это время в организме происходит регенерация - «ремонт» поломок, восстановление органов и тканей. В том числе - стенок сосудов и сердечной мышцы.

3. Каждый день бывает на свежем воздухе

Желательна 30 - 40-минутная прогулка. Свежий воздух насыщает кровь кислородом, без которого не обойтись сердечной мышце: при его окислении выделяется энергия, необходимая для мышечных сокращений.

4. Съедает не менее 5 фруктов и овощей в день

Исследования показали, что клетчатка, которой богата растительная пища, помогает снижать «плохой» холестерин. Его избыток наряду с другими факторами способствует повреждению стенок кровеносных сосудов.

5. Не имеет избыточного веса

Свой рост в метрах возведите в квадрат, затем свой вес в кг разделите на полученную цифру. Если получится больше 25, нужно худеть. Потому что излишняя жировая ткань выделяет большое количество веществ, вызывающих воспаление. Из-за этого повреждаются стенки кровеносных сосудов и сердечная мышца.

6. Не курит

Доказано, что при курении в организм попадают яды, которые вызывают хроническое воспаление стенок кровеносных сосудов.

7. Не злоупотребляет алкоголем

Безопасная норма для здорового мужчины - один бокал сухого вина в день, для женщины - полбокала, два дня в неделю нужно соблюдать «сухой закон». Если же есть хронические болезни, то норму спиртного желательно сократить до минимума.

8. Живет в средней полосе, в не слишком жарком и не слишком холодном климате

Сильные отклонения температур повышают нагрузку на сердце и сосуды и ускоряют их изнашивание.

9. Оптимистично смотрит на жизнь и доброжелательно относится к людям

Исследования показали, что печаль, уныние и гнев сопровождаются выбросом гормонов, которые негативно влияют на сердце и сосуды.

10. Имеет женский пол и репродуктивный возраст (до 50 - 55 лет)

Да, мужчинам от природы повезло чуть меньше: именно женские половые гормоны, которые в большом количестве выделяются вплоть до менопаузы, препятствуют опасному сгущению крови и защищают от повреждений стенки кровеносных сосудов. Однако сильному полу и дамам постарше не стоит отчаиваться: если у вас в наличии все остальные черты «портрета» (см. выше), то это вполне компенсирует гендерное/возрастное «упущение».