

Отказ от вредных привычек

Курение повышает риск развития, как минимум, в два раза, чем у некурящего, основных клинических проявлений ишемической болезни сердца, куда включается инфаркт миокарда.



По-настоящему большинство инфарктников» и страдающих стенокардией - заядлые курильщики.

Ишемическая болезнь сердца является следствием того, что испорченные курением сосуды легких слабо питаются кислородом.

Особенно вредно и опасно курить табак лицам, предрасположенным к заболеваниям или уже имеющим те или иные заболевания сердечно-сосудистой системы. На этом фоне вредное действие табачного дыма проявляется быстрее и сильнее.



Поражения сердца и сосудов, вызываемые веществами, содержащимися в табаке, наносят здоровью человека непоправимый ущерб.



Чрезмерное потребление алкоголя также может стать фактором возникновения заболеваний сердца и других органов. Очень часто злоупотребление алкоголем резко увеличивает угрозу развития инфаркта миокарда (особенно после алкогольного эксцесса), а также провоцирует повышение уровня артериального давления, что служит серьезным фактором риска развития инфаркта миокарда.

У пожилых людей алкоголь может вызывать безболевые инфаркты миокарда.



**Берегите себя!
Будьте здоровы!**



ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
министерства здравоохранения Краснодарского края

**ТВОЕ
ЗДОРОВОЕ
СЕРДЦЕ**



Инфаркт миокарда

- острое сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся омертвением одного или нескольких очагов в сердечной мышце. В большинстве случаев инфаркт происходит на фоне стенокардии в результате резкого физического или эмоционального перенапряжения.



Причинами инфаркта могут служить различные факторы:

- «опасный возраст» (после 40 лет, особенно у мужчин),
- отягощенная наследственность,
- гипертоническая болезнь,
- атеросклероз,
- сахарный диабет,
- ожирение,
- курение,
- ограниченная физическая активность,
- психоэмоциональные напряжения и стрессовые ситуации.

Предотвратить его можно, изменив стиль жизни и соблюдая несложные правила профилактики.



Профилактика основывается на соблюдении принципов здорового образа жизни. «Три кита», на которых стоит понятие «здоровый образ жизни» - правильное питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).



Правильное питание

- ♦ Старайтесь покупать продукты с пониженным содержанием жира: молочные продукты 0,5 – 1,5 % жирности, сметану 10-15%, постные сорта мяса и рыбы.
- ♦ Избегайте продуктов с высоким содержанием жира: копчености, сало, майонез, маргарин, жирные сорта рыбы и мяса, сыры (более 40% жирности), сливочное масло, консервы (тушенка, шпроты, печень трески).
- ♦ Жарьте с минимальным количеством масла или вообще без него, по возможности на сковороде с антипригарным покрытием или на решетке, гриле.
- ♦ Без ограничения ешьте свежие овощи и фрукты. Заправляйте салаты лимонным соком, уксусом, обезжиренным несладким йогуртом.



- ♦ Ограничьте потребление быстро усвояемых углеводов, сахаров до 30 г (6 чайных ложек) в сутки. Откажитесь от сладких компотов, газированных напитков, ограничьте кондитерские изделия со сливочным кремом, бисквиты, шоколад, изделия из песочного и слоеного теста.



Физическая активность

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закали.



При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. Регулярные занятия физическими упражнениями и

спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм наиболее способствуют оздоровлению организма. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, проявляется чувство бодрости, жизнерадостности.