

## СЕРДЦЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

### КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?

- ♥ Физически активные люди имеют в 2 раза ниже риск развития сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с неактивными людьми того же возраста.
- ♥ Физическая активность имеет положительное воздействие на факторы риска ССЗ: ожирение, гипертония, нарушения показаний глюкозы и холестерина в крови.
- ♥ Физическая активность улучшает настроение, предупреждает тревожность, депрессивные расстройства, стресс, повышает самооценку, жизненный тонус, качество жизни, помогает контролировать массу тела.
- ♥ Физическая активность увеличивает выносливость, тренированность.
- ♥ Физически тренированный человек меньше устает, лучше спит, лучше выглядит и, наконец, дольше живет.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СЧИТАЕТСЯ ОПТИМАЛЬНОЙ, ЕСЛИ:

- ♥ Частота занятий - не менее 5 раз в неделю.
- ♥ Продолжительность - от 20 до 60 минут, включая 3 фазы: разминка (5-10 минут), нагрузка (15-40 минут), расслабление (5-10 минут).

Это способствует лучшей переносимости нагрузки сердечно-сосудистой системой. Чем старше и чем менее тренированным является человек, тем важнее фаза разминки.

## КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА?

Достаточно надежным способом контроля физических нагрузок (ФН) является пульс.

возраст	интенсивность ФН/пульс в мин.	
	НАЧАЛЬНАЯ	УМЕРЕННАЯ
30	95	105 - 133
40	90	99 - 126
50	85	94 - 118
60	80	88 - 112
70	75	83 - 105
80	70	77 - 98

**Помните! К занятиям физическими нагрузками имеются противопоказания. Перед началом тренировок необходимы консультации врача, ЭКГ и другие исследования.**



[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Министерство здравоохранения Амурской области  
ГБУЗ АО «Амурский областной центр  
общественного здоровья и медицинской профилактики»



## СЕРДЦЕ И АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

## СЕРДЦЕ И АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

Сердце - орган-мишень, который всегда поражается при артериальной гипертонии. Повышенное артериальное давление приводит к гипертрофии (утолщению) стенок левого желудочка. Нередко при нелеченной или недостаточно леченной артериальной гипертонии развиваются стенокардия (грудная жаба), нарушение ритма сердца, инфаркт миокарда и сердечная недостаточность.

### КАК ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ НА СЕРДЦЕ?

Высокое артериальное давление заставляет сердце работать с большей нагрузкой, чтобы вытолкнуть кровь в суженные сосуды, что приводит к утолщению мышцы сердца, в дальнейшем «усталости сердца» и сердечной недостаточности. Гипертония ускоряет развитие атеросклероза сердечных сосудов, стенокардии (грудной жабы), увеличивает риск развития инфаркта миокарда.

### СИМПТОМЫ ПОРАЖЕНИЯ СЕРДЦА:

- ♥ учащенное сердцебиение;
- ♥ одышка при умеренной физической нагрузке, позже и в покое;
- ♥ нарастающая слабость;
- ♥ нарушение сна из-за дискомфорта в дыхании;
- ♥ отеки на ногах;
- ♥ колебания веса на 2-3 кг за несколько дней.

### ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

Наибольший риск поражения сердца имеют пациенты с факторами риска:

- ♥ курение;
- ♥ высокий уровень холестерина;
- ♥ гиподинамия;
- ♥ избыточный вес;
- ♥ злоупотребление алкоголем;
- ♥ чрезмерное употребление соли.

### МОЖНО ЛИ ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕ?

Эта задача разрешима полностью или частично у большинства пациентов при условиях:

- ♥ изменения образа жизни (немедикаментозное лечение) - нормализация веса, рациональное питание, нормализация холестерина крови, контроль стресса, адекватные физические нагрузки, отказ от курения, снижение потребления поваренной соли в пище;
- ♥ медикаментозного лечения (только по назначению врача) для достижения целевых уровней артериального давления.

## СЕРДЦЕ И ПИТАНИЕ

Питание является важным фактором, способствующим предупреждению заболеваний сердца. В целях профилактики важно знать определенные правила питания, которые уменьшают риск развития заболеваний сердца, сосудов и их осложнений.

Продукты, потребляемые в пищу, должны быть разнообразными, как животного, так и растительного происхождения. Растительная пища должна составлять основу профилактического питания, быть богатой клетчаткой.

Выведению холестерина из организма способствуют крупы, овощи, фрукты, ягоды, зелень. Зеленый чай препятствует развитию атеросклероза. Для заправки салатов используйте растительное масло: соевое, оливковое, рапсовое, кукурузное, подсолнечное, хлопковое. Потребление соли должно быть ограничено до 4-5 г в сутки. Чаще используйте в пищу жирную морскую рыбу - рыбий жир полезен!

Термическая обработка (жарение во фритюре) ухудшает пищевую ценность продуктов, приравнивает растительные масла (фритюр) к животным жирам. Полезнее отваривание, запекание в духовке, тушение, приготовление на пару, в микроволновой печи.

Необходимо ограничивать употребление сахара, пирожных, мороженого, муссов, кондитерских изделий, содержащих значительное количество жиров.

### ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ:

- ♥ разнообразной;
- ♥ сбалансированной по калорийности;
- ♥ сбалансированной по питательным веществам (белкам, жирам и углеводам);
- ♥ с ограниченным количеством холестерина;
- ♥ с ограничением в пище поваренной соли;
- ♥ с ограничением алкоголя.

