

7 нельзя для профилактики сердечно – сосудистых заболеваний

1. Курить.

-Никотин способствует жировому перерождению сердечному перерождению сердечной мышцы, чем снижает работоспособность сердца. Кроме того, при курении отмечается повышение уровня холестерина в крови, избыток которого в виде атеросклеротических бляшек откладывается на стенках сосудов, в том числе коронарных, еще сильнее ухудшая кровоснабжение миокарда. Еще одним важным звеном формирования ишемической болезни сердца является повышение уровня тромбообразования при курении.

2. Переесть и отдавать предпочтение продуктам, богатым холестерином.

-Именно холестерин при избыточном его количестве «забивает» кровеносные сосуды, участвуя в образовании склеротических бляшек (холестерин + кальций + фибрин), то есть является первопричиной атеросклероза – хронического заболевания сердечно-сосудистой системы.

3. Мало двигаться.

Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Отсутствие физической активности крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушения ритма сердца.

4. Злоупотреблять алкоголем.

Алкоголизм является основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дистрофическое перерождение сердечной мышцы, которое может проявиться болезнью сердца, стенокардией, инфарктом миокарда и др. Резко поражаются сосуды головного мозга и кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу.

5. Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечения.

Постоянное напряжение органов и систем организма вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну, расстраивают сердечный ритм, способствуют скорейшему износу миокарда.

6. Поддаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни.

При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любых начинаниях.

7. Пренебрежительно относиться к своему здоровью.

Опасно заниматься самодиагностикой и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации и периодических профилактических осмотров