



14 февраля отмечается Международный день осведомленности о пороках сердца

Признаки пороков сердца: как их распознать?

Пороки сердца могут долгое время протекать бессимптомно или с минимальными признаками. Однако на более поздних стадиях развития заболевания могут проявляться следующие симптомы:

- одышка, особенно при физической нагрузке или в покое;
- отечность ног и живота;
- постоянная усталость, слабость, быстрая утомляемость;
- боли в груди, особенно при физической нагрузке;
- нарушения сердечного ритма, такие как учащенное или нерегулярное сердцебиение;
- цианоз (посинение губ и пальцев) – проявление недостаточного кровоснабжения.

Специалисты разделяют пороки сердца на две большие группы:

Врожденные – обычно обнаруживаются в течение первого года жизни.

Приобретенные – являются результатом инфекций, воспалений и аутоиммунных реакций, перегрузки и увеличения объема камер сердца, возрастных изменений.

Беречь сердце необходимо смолоду:

- сохранять умеренную физическую активность
- рационально питаться
- контролировать артериальное давление и ритм сердца
- регулярно проходить медицинские осмотры и диспансеризацию
- вести здоровый образ жизни

КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

В любой ситуации старайтесь сохранять спокойствие. На нервную встряску первой реагирует сердечно-сосудистая система. Не перегревайте свой «мотор» напрасно!

Придерживайтесь режима умеренной физической активности. Чтобы сорвать сердце, достаточно пробежать один марафон, а чтобы восстановить его работу - годы лечения.

Не занимайтесь самообразованием. Сердце не любит застарелых обид.

Правильно питайтесь. Важнее всего свежесть и качество. **Продуктов, которые есть нельзя, не существует.** Главное, чтобы соленые, мясные и жирные блюда не присутствовали на вашем столе ежедневно.

Проверяйте сердце после любого заболевания. Доказано, что любая болезнь оставляет на сердце след. Главное - вовремя это обнаружить.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ.
Фото Legion-Media

Аргументы ИФАКТЫ АИФ.RU | aif.ru | aif.ru | aifonline | aifru

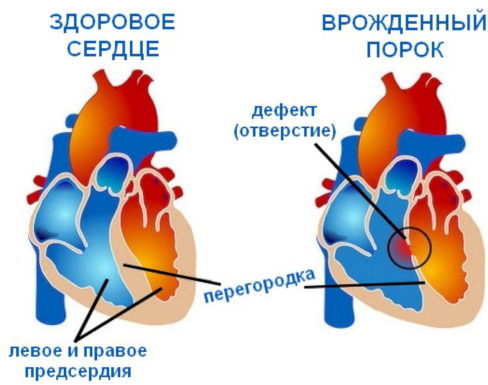
ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

- АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 120/80 мм рт. ст.
- УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ НЕ БОЛЕЕ 6,1 ммоль/л
- ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН НЕ БОЛЕЕ 5 ммоль/л
- ОБЪЕМНОСТЬ ТАЛИИ МУЖЧИНЫ ДО 94 см ЖЕНЩИНЫ ДО 80 см
- ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА от 19 до 25 кг/м²

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

- 500 ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ
- 10 000 ШАГОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- КОНТРОЛЬ ВЕСА
- ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА

www.buddzdrorperm.ru



КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА?

Правильно питайтесь. Нет продуктов однозначно полезных или вредных. Есть можно всё, но в меру. Ежедневный рацион должен включать в себя достаточное количество овощей и фруктов (5 порций ежедневно).

Откажитесь от вредных привычек. Курение, избыточное потребление алкоголя, стрессы убивают сердце.

Высыпайтесь. Для нормальной работы сердца необходимо 7–8 часов полноценного сна ежедневно.

Будьте физически активны. Любой орган без нагрузки быстро дряхлеет, в том числе и сердце. Поэтому умственный труд должен чередоваться с физическим! Лучший способ сохранить сердце здоровым – ходить пешком 30–40 минут в день.

Будьте оптимистом. Тревога и уныние отрицательно влияют на сердце.

Посещайте врача. После 40 лет раз в год прийти на приём к кардиологу должен каждый.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ