День сердечных дел мастера

6 июля - Всемирный день кардиолога - врача, спасающего жизни людей, заставляя их сердца работать четко и слаженно. Кардиолог - специалист, с которым рано или поздно сталкивается каждый человек, ведь около 90% заболеваний в современном мире связано с состоянием и работой сердца. Врач-кардиолог занимается изучением, диагностикой, исследованиями и лечением заболеваний, связанных с патологией сердечно-сосудистой системы.

Кардиолог должен быть внимательным и педантичным, обладать быстрым системным мышление, иметь твердые знания в области различных диагностических методов исследований, уметь различать признаки сердечно-сосудистых заболеваний и правильно ставить диагноз, иметь знания в области невралгии и биологии и, конечно же, уметь работать на специализированном оборудовании.

По статистике, сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн жизней в год. Чтобы избежать болезней сердца, кардиологи призывают выполнять ряд универсальных рекомендаций, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

1. Следите за своим питанием. Следует сократить в своем рационе быстрые углеводы, соль, мучное, сладкое и жареное. Желательно добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Стремитесь к сбалансированному питанию — не увлекайтесь потреблением одних и тех же продуктов. Контролируйте количество потребляемой пищи — переедание также оказывает негативное влияние на организм.

2. Регулярно занимайтесь спортом. Физические нагрузки необходимы для профилактики болезней сердца и сосудов, поскольку сердце — как и любые мыщцы — требует тренировки. Можно начать с ежедневной зарядки, постепенно увеличивая нагрузку. Избегайте чрезмерных усилий - они скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Кроме того, ежедневные тренировки помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

3. Высыпайтесь. Недосыпание может привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов без перерыва. Для улучшения качества сна следует отказаться от кофе во второй половине дня, ложиться и вставать в одно и то же время, заниматься спортом в течение дня, отказаться от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

4. Откажитесь от вредных привычек. Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

5. Учитесь справляться со стрессом. Стрессы — неотъемлемая часть нашей жизни. И дозированный, "легкий" стресс даже необходим организму, мобилизуя его. Но хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Невозможно в повседневной жизни избежать стресса, но вполне реально научиться справляться с ним. Здесь может помочь медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

Подготовила Валерия Ковалева, специалист по связям с общественностью ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП» (источник: <https://www.med.cap.ru/press/2020/7/6/6-iyulya-vsemirnij-denj-kardiologa>).