Сердце является одним из самых главных органов человека. Это своеобразный насос, «качающий» кровь в сосудистую систему. От правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит состояние органов и систем организма. Собственно говоря, от этого же зависит и продолжительность жизни человека. В условиях стресса, нагрузок, плохой экологии и неправильного питания, сердцу необходима особая забота. К сожалению, мы чаще всего не обращаем должного внимания на свой главный орган, который нужно беречь с молодости.

Для того чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми, сделать их крепкими, надо соблюдать достаточно простые советы:

* Малоподвижный образ жизни, особенно в сочетании с обильным питанием, вредно сказывается на развитии и функционировании сердца человека. Происходит ожирение и ослабление сердца, которое не может справиться с нагрузкой в экстремальных условиях. Только активный образ жизни, постоянные занятия физическим трудом, физкультурой и спортом могут предотвратить это и повысить жизнеспособность организма.
* Тучные люди в группе риска. Неправильное питание в конечном счета провоцирует многие болезни - гипертонию, сахарный диабет, атеросклероз. Кровоток из-за закупорки сосудов замедляется. Чтобы не страдать от заболеваний сердца и сосудов, нужно придерживаться сбалансированного питания и не есть пищу богатую вредным холестерином.
* Очень вредны нервные перегрузки, нарушающие регуляцию работы сердца и сосудов, ритм их деятельности. Развиваются спазмы сосудов, ухудшается кровоснабжение мышцы сердца и других органов тела.
* Физические перегрузки могут вызвать чрезмерное растяжение сердца, увеличение его размеров. При этом снижается сила сокращений сердца, объем прокачиваемой крови, нарушается регуляция его деятельности, снижается работоспособность. Для того чтобы этого не произошло, нужно знать, какие нагрузки допустимы для вашего возраста, и не превышать их, правильно организуя труд, игры, занятия спортом. Необходимо постоянно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом, постепенно увеличивая нагрузки.
* Употребление алкоголя, курение табака также приводят к глубоким нарушениям деятельности сердца и сосудов. Алкоголь учащает и ослабляет работу сердца, нарушает регуляцию его деятельности, кровообращение в мышце сердца. Такое сердце не может справиться с большими физическими нагрузками. Курение табака вызывает резкое учащение работы сердца на 10—15 тыс. ударов в сутки. При частом курении наблюдается почти непрерывное сужение, спазм сосудов, замедление и нарушение кровообращения. Повреждаются веществами табака лимфатические узлы в области легких, снижается их иммунная роль. Все это приводит к общему ослаблению организма, уменьшению продолжительности жизни. Поэтому необходимо отказаться от курения и употребления алкоголя, особенно в подростковом возрасте, когда они причиняют наиболее глубокий и подчас непоправимый вред.
* Кроме всех перечисленных факторов имеет значение и наследственность. Людям в группе риска необходимо следить за давлением, контролировать питание и перестать вести малоподвижный образ жизни.
* Чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми на долгие годы, необходимо соблюдать несколько важных правил:
* 1. Не курить.
* 2. Правильно и разнообразно питаться (мясо, рыба, овощи, фрукты, крупы, хлеб из цельного зерна, растительные масла,меньше жиров и сладостей) и следить за своим весом.
* 3. Больше двигаться, особенно на свежем воздухе: например, проходить быстрым шагом не менее 3, а лучше 5 км в день
* 4. Контролировать свое артериальное давление. При его стабильном повышении или частых перепадах обязательно пройти обследование.
* 5. После 40 лет регулярно проверять уровень холестерина и сахара в крови.