

Пять правил здорового сердца.

Сегодня снова в моде лозунги: «Мы за здоровый образ жизни!»; «Курить не модно», «Спорт наше все!», «Здоровый образ жизни – выбор молодых!», «Здоровье – это здорово!» т.п. Но по-прежнему на каждом шагу видишь людей с сигаретой или бутылкой пива. Значит, лозунги остаются лозунгами, а многие как не задумывались о вреде курения и алкоголя, так и не задумываются. Как не понимали, что сердце является одним из самых главных органов человека, от правильной работы которого зависит состояние органов и систем организма, а, следовательно - и продолжительность жизни человека, так и не понимают. Человек создан природой для долгой и счастливой жизни. Почему же он сознательно укорачивает эту жизнь и снижает ее качество?

И ведь дело не только в никотине и алкоголе: о росте потребления ПАВ убедительно говорят данные медицинской статистической отчетности наркологических учреждений, входящих в государственную систему здравоохранения. В этих учреждениях состоят на учете и составляют группу диспансерного наблюдения дети и подростки (до 18 лет), у которых установлен диагноз наркологического заболевания - наркомания или токсикомания. Лица указанного возраста, которые злоупотребляют наркотиками или ненаркотическими ПАВ, но без оформления клинической картины наркотической зависимости, составляют группу профилактического наблюдения. Главным и самым беззащитным объектом, по которому "ведет огонь" наркобизнес, является молодежь, особенно дети и подростки. А это значит, что они уже сегодня нуждаются в защите, в умелом и заботливом предостережении. Именно к этой возрастной группе я и хочу обратиться.

Уже давно известно, что только единицам из миллионов наркоманов удается вырваться из страшных пут. Болезнь через годы и даже десятилетия может возвратиться. Как считают специалисты, наркотик - сильнейшая из ловушек, он цепко держит свои жертвы, и забыть его почти

невозможно. К сожалению, наркотик способен делать человека зависимым настолько, что воля и интеллект молодых людей оказываются неспособными противостоять ему.

Поэтому наиболее реальным делом в борьбе с наркоманией является ее профилактика, а не лечение (хотя последнее тоже немаловажно).

В сознание ребенка следует постоянно вкладывать информацию о разрушительной силе наркотиков. Наркомания в школе и профилактика наркомании в школе – это обратно пропорциональные величины. Подросток является самоопределяющейся личностью. Навязывание идей не сработает. Необходимо дать ему в доступной форме правду о вредных привычках, а он сделает правильный выбор.

Правда о вредных привычках.

1. При первом приеме наркотика можно умереть:

- от неверно выбранной начальной дозы;
- из-за фальсификации наркотика;
- из-за употребления наркотика, приготовленного кустарным способом;

в силу индивидуальной непереносимости препарата.

2. Начать курить легко, а вот бросить курить практически невозможно.

Курение и здоровые сосуды несовместимы. Никотин спазмирует сосуды, поэтому сосудистые стенки повреждаются, на них откладываются бляшки, которые и являются основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний. Страдает мозг курильщика, нарушается память, возможно возникновение паралича. Поэтому для профилактики образования тромбов и разрушения стенок сосудов от курения необходимо отказаться.

3. Многие люди курят не потому, что хотят курить, а потому что не могут бросить эту вредную привычку.

4.Самое лучшее средство профилактики курения – никогда не начинать курить.

5. Алкоголь – это наркотический яд, действующий на клетки головного мозга, парализуя их, разрушающий все системы и органы (6 млн. человеческих жизней в мире ежегодно уносит алкоголь).

Академик Павлов И. П. говорил: «Какая польза может быть от яда, который приводит людей в состояние безумия, толкает на преступления, делает больными, отравляет существование не только самих пьющих, но и окружающих лиц?!»

Владея этой информацией, легко выделить пять правил здорового сердца:

Правило 1. Включайте в свой рацион как можно больше зелени, фруктов, зерновых и продуктов с минимальной термической обработкой.

Овощи-фрукты-зерновые – это витамины и клетчатка, которые улучшают работу организма в целом, замедляют развитие атеросклероза и отложение холестерина на стенках сосудов. Рыба, особенно жирная морская (форель, макрель, скумбрия, сельдь), чрезвычайно богата полиненасыщенными жирными кислотами. Северные народы, в чьем меню морская рыба занимает важное место, страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями почти в 2 раза реже остальных. По данным последних исследований, регулярное употребление жиров омега-3 сводит к минимуму риск внезапной остановки сердца.

Правило 2. Ежедневно занимайтесь спортом, ходите пешком, бегайте, катайтесь на велосипеде.

Тренировки помогают держать в тонусе все мышцы, включая сердечную. Во время физической нагрузки быстрее перерабатывается глюкоза, расходуются вещества, которые откладываются в самых проблемных местах.

Есть и специальные аэробные упражнения для сердца и сосудов. Это бег, ходьба, плавание. Главное условие – заниматься не менее 30 минут за раз, в идеале – 40-50. В фитнес-клубе для этого есть кардиотренажеры: степперы (имитация ходьбы по лестнице), беговая дорожка, вело- и эллиптические тренажеры. Не любите тренажеры – катайтесь на велосипеде в парке, бегайте или просто ходите пешком, игнорируйте лифты. Следите за пульсом: во время тренировки он должен равняться 110-130 ударам в минуту.

Правило 3. Не употребляйте алкоголь.

Этанол, находящийся в алкоголе действует быстро: под его влиянием эритроциты теряют отрицательный заряд и начинают слипаться друг с другом, ухудшая проходимость сосудов, усиливая свертываемость крови и увеличивая риск образования крайне опасных тромбов. Кислородное голодание испытывают не только органы и ткани, но еще и миокард; сердце начинает биться быстрее, истощая свои ресурсы. Помимо этого этанол вмешивается в жировой обмен, резко повышая уровень холестерина в крови, а он способствует образованию бляшек на стенках сосудов.

Правило 4. Чтобы иметь здоровое сердце, важно не иметь лишнего веса.

Правильный вес позволяет избежать многочисленных проблем со здоровьем, которые в итоге отражаются на работе сердца. Ведь слишком много жировой ткани – относительная недостаточность инсулина – в крови повышается концентрация глюкозы (возникает сахарный диабет 2 типа) – повышается уровень холестерина – возникает атеросклероз, повышается давление.

Правило 5. Бросьте курить.

Обычно в антирекламе табака показывают пропитанные сажей легкие. На самом деле курение вредит и многим другим органам, прежде всего сердцу. По данным ВОЗ, курение – второй после атеросклероза фактор, приводящий к ишемической болезни сердца.

Сердце – это своеобразный насос, «качающий» кровь в сосудистую систему организма. А 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 сердце было здоровым, нужно с молодости начинать заботиться о нем. Занимайтесь спортом, правильно питайтесь, не поддавайтесь вредным привычкам, а избавьтесь от них, чтобы ваше сердце было здоровым и вы могли прожить долгую и счастливую жизнь. Легче предотвратить болезнь, чем справляться с ее последствиями.

Учащаяся 9 класса МКОУ «Шайковская СОШ №1»

Аветисова Алена.