

Сохрани сердце здоровым!

(рекомендации для юношей)

Сердце - это мышечный орган, работающий как насос, который обеспечивает движение крови в системе кровообращения.

У взрослеющих ребят с 11 до 16 лет:

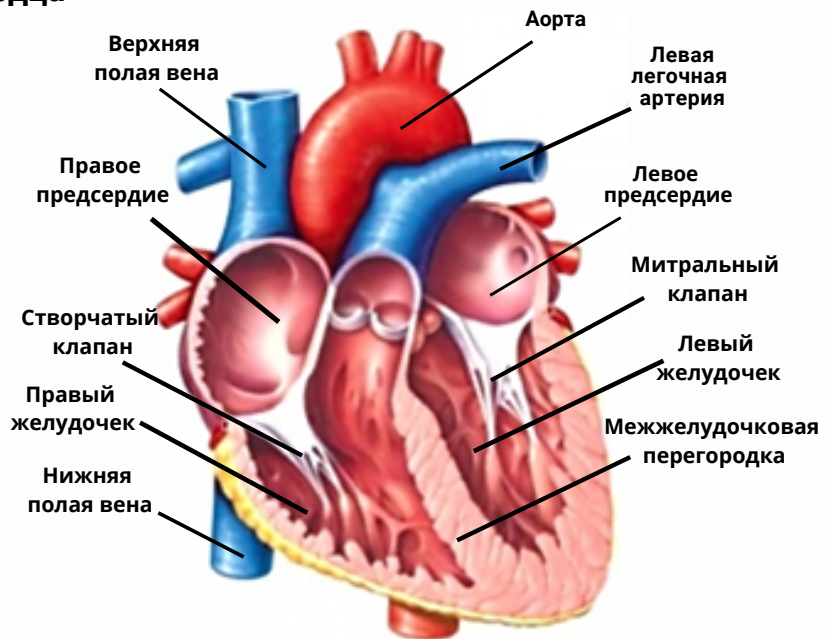
- сердце быстро увеличивается в размерах
- его вес и объём вырастают в 2 - 2,4 раза
- отделы сердца (желудочки) развиваются неравномерно
- кровеносные сосуды отстают от роста сердца
- затрудняется кровообращение

Эти процессы связаны с возрастными физиологическими изменениями организма и обычно проходят к 18 - 20 годам.

В подростковом периоде могут беспокоить:

- усиленное сердцебиение
- мышечная слабость
- быстрая усталость при незначительных нагрузках
- недостаток воздуха
- кратковременное повышение артериального давления
- дискомфорт и покалывание в сердце

Данные проявления могут быть нормой, а могут быть начальными признаками сердечного заболевания - стенокардии!



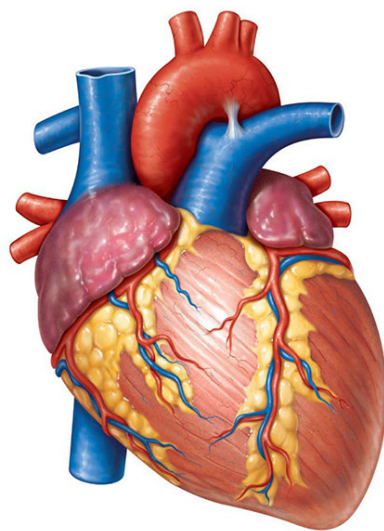
Стенокардия - одна из форм ишемической болезни сердца, которая сегодня стремительно молодеет. Это патологический процесс, когда в мышечные ткани сердца поступает мало кислорода.

Знай! Тебе необходимо посетить врача - кардиолога, если беспокоят:

- боли в сердце при малых физических нагрузках, ощутимых как жжение, давление, сжатие (за грудиной, отдают в левую руку, шею, нижнюю челюсть, под лопатку)
- холодный пот, бледность кожных покровов
- чувство страха, паники, тревоги, отчаяния
- частые и длительные головные боли (могут быть связаны с ранней гипертонией или проблемами сосудов мозга)



Твоему сердцу необходимо:



Включить в рацион питания:

- **кальций** (молочные продукты, гречка, морская рыба, твёрдый сыр, кунжут, свежая зелень, семечки, морская капуста, фрукты и сухофрукты)
- **магний** (отруби, морковь, пророщенные зерна пшеницы, свёкла, тыква, куриное мясо, кедровые орехи)
- **фосфор** (орехи, бобовые, птица)
- **витамин А** (морковь, тыква, говяжья печень)
- **витамин D** (рыбий жир, печень трески, куриные и перепелиные яйца)
- витамин Р (абрикос, шиповник, малина, рябина, томаты, зеленый чай)

Ограничить приём:

- сахара и соли
- крепкого чая и кофе
- животных жиров (свинина, сало, сливочное масло)
- жареной пищи
- полуфабрикатов
- простых углеводов (белый хлеб, сладкая выпечка и пр.)

Исключить:

- пищу фаст фуд (чипсы, картофель фри, майонез, соусы, гамбургеры)
- соленья и маринады
- консервы

Отказаться от:

- алкоголя
- наркотиков
- любого вида курения
- энергетических напитков
- беспорядочных интимных контактов
- длительных сеансов компьютерных игр
- просмотра TV программ и интернет общения в ночное время суток
- тусовок в ночных клубах
- работы в ночное время
- изнуряющей физической нагрузки
- самолечения

Скорректировать образ жизни:

- ежедневно проходить пешком 1,5 - 2 километра в среднем темпе
- умеренно чередовать ежедневные физические и умственные нагрузки
- укреплять дыхательные мышцы и развивать грудную клетку (лыжи, бег трусцой, плавание, гребля, ходьба)
- выполнять упражнения на свежем воздухе
- уделять ночному сну не менее 8 часов
- уметь выходить из стрессовых ситуаций
- знать и применять на практике способы расслабления (музыка релакс, ванна с аромамаслами, контрастный душ и пр.)
- обращаться за советом к психологу в сложных жизненных ситуациях
- одеваться по погоде и избегать длительного переохлаждения
- вовремя лечить хронические заболевания (тонзиллит, гайморит, кариес и пр.)
- регулярно проходить медосмотры и выполнять врачебные рекомендации

Чаще проветривай свою комнату и регулярно закаливай организм:

- принимай воздушные ванны при t воздуха не ниже $15\text{ }^{\circ}\text{C}$ (начни с 5–7 минут, каждый день прибавляя по минуте, постепенно доведя до 20 минут)
- ежедневно ходи босиком по полу, начиная с 1 – 2 минут, а затем по 10–15 минут

Помни! Твоё сердце нуждается в крепкой иммунной защите!