

Женское сердце

Женское сердце не такое, как у мужчин.

Объем женского сердца на 25% меньше мужского. Поэтому при физической нагрузке оно бьется чаще, что не слишком экономно. Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы у женщин ограничены, но в то же время благодаря женским половым гормонам эстрогенам сердце выносливее и устойчивее к болезням, чем у мужчин.

Пока гормоны – хранители сердечно-сосудистой системы вырабатываются в достаточном количестве (это происходит примерно до 55 лет), женское сердце неуязвимо для ишемической болезни и инфаркта. Мужчин он подстерегает даже в молодости, а вот у барышень его не бывает.

Зато сердечная мышца у женщин дважды в течение цикла (во время овуляции и в критические дни) переживает что-то вроде обменно-эндокринного апокалипсиса в миниатюре. Сердце начинает ныть, болеть, учащенно биться, допускает перебои, плохо справляется с привычными нагрузками, из-за чего возникают головокружения и даже обмороки.

Для сохранения и укрепления здоровья женского сердца соблюдайте простые правила:

♥ Ходите не менее одного часа, в удобном для вас темпе, 3-4 раза в неделю - и это поможет сердцу оставаться в хорошей форме. Чем стремительнее шаг, тем больше пользы от пеших прогулок! Чередуйте ходьбу с короткими пробежками (сначала - 80-120 м);

♥ Скорректируйте режим тренировочных нагрузок и восстановления в сторону их гармонизации;

♥ Занимайтесь сердечной аэробикой - это 40 минут физической нагрузки в день. Если вы не в состоянии выкроить их из своего расписания, сердце начинает слабеть;

♥ Меньше пользуйтесь транспортом - ходите пешком;

♥ Забудьте о лифте: подъем и спуск по лестнице - отличный шанс прошагать больше и сжечь дополнительные калории;

♥ Переминайтесь с ноги на ногу, когда моете посуду, готовите или гладите белье и как можно меньше сидите, выполняя домашнюю работу;

♥ Ограничьте просмотр телепередач или смотрите их, занимаясь на велотренажере или выполняя физические упражнения;

♥ Не заказывайте обед в офисе: дневной перерыв нужен, чтобы пройтись;

♥ Не увлекайтесь диетами, голоданием и вегетарианством. Сердце слабеет, если вы резко ограничиваете себя в пище (особенно - мясе);

♥ На работе незаметно для коллег выполняйте простые упражнения, которые помогут активизировать сердечную деятельность, разогнав кровь по сосудам;

♥ Не разъезжайте по кабинету в кресле на колесиках, лучше пройдите лишний метр;

♥ Секс укрепляет сердце не хуже бега. При стимуляции эрогенных зон пульс ускоряется до 120 уд/мин, а во время оргазма - до 180 уд/мин, как у чемпионки мира по спринту на олимпийской дистанции;

♥ Контролируйте уровень стресса и владейте методами, помогающими изменить свое психологическое состояние в лучшую сторону. Прогулка в активном темпе снижает уровень нервного напряжения и артериального давления, уменьшая сердечный риск. Займитесь йогой, дыхательной гимнастикой или освоите другие приемы саморегуляции;

♥ Чем крепче сон - тем здоровее сердце, 8-9 часов покоя в сутки жизненно необходимы женскому сердцу.



Эти простые советы должны стать для современной женщины частью повседневной программы сохранения красоты и здоровья.



НЕ КУРИТЕ! СЕРДЦЕ НЕ ГУБИТЕ!

*"Мне до боли жаль человеческого здоровья, шунтично, бездумно переведенного в дым.
Мне нестерпимо жаль жизни, истлевших на кончике сигареты".
Ф.Т.Углов*

Курение является одним из самых больших позоров человечества. Человек добровольно подвергает себя хроническому отравлению, в результате чего у него постепенно развивается до нескольких десятков заболеваний, из которых не менее 10 являются крайне опасными: инфаркт миокарда, инсульт, гангрена ног, артериальная гипертензия, рак легких и гортани, пневмосклероз и хроническая легочная недостаточность, импотенция и т.д.

Коварство табака в том, что его разрушительная работа до поры до времени скрыта от человека.

После каждой выкуренной сигареты наблюдается сужение сосудов, длящееся 30 минут.

Курение вызывает спазм питающих сердце сосудов (содержащиеся в табаке смолы меняют их структуру), это увеличивает работу сердца по проталкиванию крови и повышает свертываемость крови, что ускоряет образование тромбов. Работая с большим напряжением, сердце быстро изнашивается и стареет. Никотин резко усиливает накопление в организме лишнего холестерина, повышает содержание в крови соединений, вызывающих образование жира. Все это вместе взятое приводит к ишемической болезни сердца, нередко переходящей в инфаркт миокарда.

Людам, страдающим сердечными заболеваниями, курение противопоказано, т. к. окись углерода препятствует полноценному поступлению кислорода в миокард (сердечную мышцу). Постоянное курение вызывает необратимые физиологические изменения в сердечно-сосудистой системе. Чем больше сигарет выкуривает курильщик, тем больше он потребляет никотина и других вредных веществ, которые, в свою очередь, вызывают серьезные проблемы со здоровьем. Избавившись от этой вредной привычки, уже через год курильщик в два раза снижает риск возникновения опасных для жизни болезней системы кровообращения.

Курение оказывает негативное влияние не только на сосуды сердца, но и на все остальные. Окись углерода и никотин препятствуют поступлению необходимого количества кислорода во все органы и ткани курильщика. Никотин становится причиной деструктивных изменений сосудов, что часто приводит к возникновению тромбов. Кроме того, возможна закупорка сосудов, которая вызывает гангрену, требующую ампутации поврежденных конечностей. Постоянное курение сопровождается поглощением большого количества вредных веществ, которые значительно снижают эластичность сосудов. Это может привести к кислородному голоданию и серьезным нарушениям работы органов и тканей. Нельзя забывать, что инфаркт и курение всегда идут рядом.

Инфаркт миокарда - некроз (отмирание) участка сердечной мышцы, возникающий вследствие закупорки сосудов, питающих сердце, атеросклеротическими бляшками.

Ишемическая болезнь сердца у курильщиков возникает в результате хронического, постоянного повреждающего действия курения на легочные сосуды.

Курение нередко становится причиной внезапной смерти (поражения коронарных сосудов сердца). Чем больше сигарет выкуривает в день человек, тем больше у него шансов попрощаться с жизнью. Более того, никотин, поражая сердечно-сосудистую систему, становится причиной смерти не только пожилых, но и молодых людей.



СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА МЕНЬШЕ, ЧЕМ НЕКУРЯЩЕГО, НА 12 ЛЕТ.



Курение негативно влияет на сердце, сколько бы вы не курили. Различие состоит лишь в том, что, если вы курите много, то вам грозит инфаркт, а если мало – ишемическая болезнь сердца.

Отказ от вредной привычки дает мгновенный благоприятный эффект для здоровья. Важно помнить, что здоровое сердце и курение не могут мирно сосуществовать.