

Здоровье сердца и сосудов

На протяжении всей нашей жизни сердце прodelывает колоссальную работу, питая каждую клеточку нашего организма. Но и нам нужно заботиться о своём "двигателе", чтобы избежать проблем с ним.



Изменения в работе сердца в пожилом возрасте

Сердце часто называют двигателем в человеческом организме. Ведь этот орган, размером всего лишь с кулак, отвечает за жизнеобеспечение всего тела. Через сердце в каждую клеточку организма попадает кровь, а с ней и необходимые питательные вещества.

Для пожилого возраста свойственны изменения и нарушения в работе сердечной мышцы.

- Увеличиваются размеры сердца. Частое явление в преклонном возрасте – увеличение размеров левого желудочка сердца, стенки которого утолщаются и начинают проводить все меньшее количество крови в камеру. Она заполняется очень медленно по сравнению с прежними годами. Поэтому при сопоставлении размеров сердца и его КПД у людей в пожилом возрасте можно отметить отрицательную динамику по сравнению с более молодым возрастом.
- Снижается сократительная способность сердечной мышцы. На момент достижения 70-летнего возраста человеком его сердце перекачивает около 165 млн литров крови. Задумываясь над тем, как укрепить сердце в пожилом возрасте, стоит знать, что его работоспособность напрямую зависит от состояния клеток миокарда, которых с течением лет становится все меньше. Причина этому – невозможность самообновления кардиомицитов, на месте которых образовывается соединительная ткань. Ею организм пытается заменить отмершие клетки с целью усилить выжившие. Однако полноценную компенсацию работы погибших кардиомицитов таким способом осуществить нельзя.
- Нарушается работа клапанного аппарата сердца. Больше всего возрастным изменениям подвергается митральный и аортальный клапаны, створки которых со временем теряют свою гибкость. Утрата эластичности, кроме всего, может быть спровоцирована накоплением кальция в сердце. Вследствие этого возникает сердечная недостаточность по функционалу клапана, что приводит к неравномерному распределению крови по полостям сердца.

- Изменяется сердечный ритм. Импульсы для перекачивания крови сердцем генерируются клетками, которые гибнут в течение всего времени, пока человек живет на свете. У людей в преклонном возрасте количество работоспособных клеток редко превышает 10 % от первоначального уровня, что непременно приводит к аритмии.

Как же укрепить сердце и улучшить кровообращение в пожилом возрасте? Для этого необходимо выполнять определённые действия.

5 советов кардиологов, как укрепить сердце в пожилом возрасте

Совет № 1: пить много воды.

Буквально жизненно необходимая мера – соблюдение водного баланса в организме. Вода увеличивает циркуляцию крови по сосудам, предотвращая появление тромбов.



Кардиологи назначают медикаменты, которые укрепляют сердце.

Раньше, отвечая на вопрос, чем укрепить сердце в пожилом возрасте, врачи советовали людям, достигшим 40-летнего возраста, регулярно принимать сердечный аспирин (дозировка действующего вещества в этих таблетках намного ниже, чем в жаропонижающем аналоге). Эти медикаменты разжижают кровь, препятствуя появлению тромбов и возникающих из-за них инфарктов и инсультов. А значит, продлевают жизнь.

Однако в ходе последних исследований выяснилось, что злоупотребление аспирином может спровоцировать внутреннее кровоизлияние. Поэтому данное средство нельзя принимать без крайней необходимости.

Аспирин может помочь укрепить сердце тем, кто пребывает в группе риска: мужчинам (особенно курящим) с возраста 50–55 лет, женщинам – с 65–70 лет. В целом данный препарат следует принимать только в том случае, если его нельзя заменить другим укрепляющим средством.

Лучше по возможности обходиться без лекарств вплоть до 80 лет. Ведь существует масса народных методов, которые часто помогают эффективнее всякой химии.

Совет № 2: следить за уровнем холестерина.

Вредный холестерин может привести к образованию атеросклеротических бляшек, которые со временем перекрывают просветы в сосудах. Поэтому важно следить за уровнем холестерина в крови, не допуская его повышения.



В этом поможет правильный рацион питания, а также специальные медикаменты – статины, очищающие сосуды и кровь от лишнего холестерина.

Совет № 3: меньше соли.

Поваренную соль следует по возможности исключить из питания. Большое количество соли в организме провоцирует повышение артериального давления, развитие атеросклероза и отеки.



Соли́ть блюда, особенно в старости, не стоит. Ведь во всех продуктах, которые мы употребляем, и так содержится достаточное количество Na и Cl. Например, в картофеле содержание соли достигает 30 мг/100 г, а в молоке – целых 120 мг/100 г. Даже в 100 г сладких бананов находится около 54 мг.

Совет № 4: физические упражнения.

Небольшие, но регулярные физические нагрузки (ходьба, медленный бег, плавание или велопогулки) – лучший ответ на вопрос, как укрепить сердце в пожилом возрасте. Хорошим примером можно назвать скандинавскую ходьбу. В парках можно часто встретить пожилых женщин и мужчин с двумя необычными палками, которые как раз и предназначены для этого вида спортивной ходьбы.



Если выходить из дома не хочется, можно подобрать эффективные и несложные упражнения. Например, приседание. Можно начать тренировку с двух приседаний в день и постепенно увеличивать их количество.

Совет № 5: питайтесь правильно.

Сердце очень нуждается в витаминах и минералах, которые организм получает из продуктов питания. Правильно составленное меню должно включать очень важный для сердца калий, который, по сравнению с остальными витаминами, оказывает мгновенное воздействие на сердечную мышцу. Например, если съесть банан, ощущения в сердце сразу облегчаются.

**29 СЕНТЯБРЯ -
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ
СЕРАЦА**

ЧТО ЛЮБИТ СЕРДЦЕ?

I - йод

- Креветки
- Кальмары
- Морская рыба
- Морская капуста

K - калий

- Черная и красная смородина
- Петрушка
- Тыква
- Изюм
- Курага
- Чернослив
- Инжир
- Сушеные яблоки
- Плоды шиповника
- Морская капуста

Mg - магний

- Овсяная, пшеничная, ячневая, гречневая каши
- Грецкие орехи
- Салат
- Горох
- Бананы
- Морковь
- Свекла

C₁₅H₁₀O₇ - кверцетин

- Яблоки и яблочный сок

ОБУ «ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ПО ЛИПЕЦКОМУ РАЙОНУ»

Что полезно для сердца? В первую очередь продукты, богатые калием и магнием, омега-кислотами и антиоксидантами:

- ✓ **Рыба.** Благодаря высокому содержанию полиненасыщенных жирных омега-кислот считается наиболее ценным продуктом для сердца.
- ✓ **Растительные масла.** Содержат витамин Е и антиоксиданты.
- ✓ **Морковь.** Богатый источник витаминов (А, Е, К), фолиевой кислоты и калия.
- ✓ **Орехи.** Помогают снизить уровень холестерина (если, конечно, не поедать их горстями), содержат мононенасыщенные жиры и витамин Е. Уменьшают риск инфаркта на 30-50%.
- ✓ **Яблоки.** Переоценить их значение вообще сложно. Содержат витамины и антиоксиданты.
- ✓ **Льняное семя.** Богатый источник альфа-линолевой кислоты. Способствует понижению уровня холестерина.
- ✓ **Чеснок.** Тоже понижает холестерин, а также разжижает кровь, понижая ее вязкость.
- ✓ **Бобовые.** Богаты белком, который так необходим для нормальной работы сердечной мышцы.
- ✓ **Сухофрукты.** И особенно - курага. В ней много калия и антиоксидантов.
- ✓ **Помидоры.** Помогают нормализовать сердечный ритм.

Помимо полезных микроэлементов, правильное питание должно исключать вредные продукты:

- соль;
- острые, копченые блюда, фабричные колбасы, фастфуд;
- дрожжевая выпечка;
- жирные блюда, мясо жирных сортов (особенно при повышенном уровне холестерина);
- кондитерские изделия (особенно при повышенном уровне сахара в крови);
- крепкий чай и кофе (особенно при вхождении в группу риска), ведь в этих напитках содержится кофеин и танин, провоцирующие спазмы сосудов, повышение давления и увеличение количества сердечных ударов в минуту.

Важно знать, что заядлым кофеманам не следует категорически лишать себя удовольствия употреблять кофе. Ведь выпитая чашка кофе дарит истинное наслаждение таким людям, а хорошее настроение, как известно, продлевает жизнь. Однако не стоит забывать об ограничениях. Пить можно 1-2 небольших чашек натурального заварного кофе в день. Растворимые сорта этого напитка содержат в себе искусственный кофеин, который вреден даже здоровому человеку.

При этом лучше все же предпочесть зеленый чай без добавок.

Как укрепить сердце в пожилом возрасте с помощью народных средств

1. Укрепляющий чай из боярышника, шиповника и облепихи

Даже мононапитки, приготовленные из одного только боярышника или чистого шиповника, способны укрепить сердечную мышцу.

А если заварить чай сразу из трех ингредиентов, можно одновременно напитать, привести в тонус и очистить сосуды.

Для общеукрепляющего напитка понадобятся подсушенные плоды, взятые в равных пропорциях. Идеально, если плоды заготавливаются самостоятельно. Но подойдет и аптечный или рыночный вариант.

Если облепиха приобретена в свежем или замороженном виде, перед завариванием из нее нужно выжать сок.

Для заваривания можно заранее приготовить смесь из плодов, взятых в равном количестве, и поместить их для хранения в полотняный мешок или стеклянную банку. Компоненты можно хранить и по отдельности, беря примерно 1,5 ч. л. каждого из них непосредственно перед завариванием. При использовании готовой смеси нужно заваривать 2 ст. л. на 250 мл кипятка.

После того как плоды залиты водой, их нужно настаивать в течение 20 минут и процедить. Можно подсластить напиток чайной ложкой меда. Отвар следует употреблять 2 раза в день.

2. Витаминная смесь МИЛОК

Один из самых известных общеукрепляющих и иммуномодулирующих народных препаратов называется по первым буквам его компонентов: меда, изюма, лимона, орехов и кураги. Эта смесь богата калием и витамином С, которые так нужны сердцу. Приготовив такое средство, можно не задаваться вопросом, как укрепить сердце в пожилом возрасте еще долгое время.

Для приготовления смеси нужно взять по 200 г каждого из перечисленных ингредиентов. Сыпучие компоненты можно взвесить при покупке. Один крупный лимон весит как раз примерно 200 г. А меда потребуется около 3/4 стакана.

Сорт орехов не имеет особого значения. Идеальным вариантом будут грецкие.

В начале приготовления изюм и курага заливаются теплой водой и отставляются в сторону. После того как сухофрукты размякнут, их необходимо просушить на бумажном полотенце.

Лимон режется пополам и на дольки. Обязательно нужно удалить все косточки.

Все твердые компоненты следует прокрутить через мясорубку, добавить к получившемуся пюре мед и тщательно размешать. Готовая смесь выкладывается в банку с крышкой.

Для профилактики заболеваний и укрепления сердца следует принимать 1-2 чайные ложки средства три раза в день за полчаса до еды. Смесь можно запивать чаем.

Дополнительно можно добавить чернослив, семечки тыквы и ложку какао. Получается очень вкусное и полезное лакомство.

3. Калина с сахаром или медом

Ягоды калины содержат в себе целый спектр различных витаминов, что делает их популярными для лечения простудных и других заболеваний.

Самая ценная составляющая в калине – гликозид вибурнин, который как раз и придает ягодам своеобразный горьковатый привкус. Именно этот элемент необходим для поддержки сердечной мышцы.

Горьковатый вкус, конечно, компенсируется полезными свойствами калины, но чтобы уменьшить его проявление, ягоды можно залить кипятком перед употреблением. Еще один

способ – смешать калину с медом, который позволит сохранить все полезные качества ягоды, но при этом уменьшает горечь. Кроме того, такую смесь очень удобно хранить.

Для приготовления полезной смеси необходимо промыть и просушить ягоды, а затем пропустить через мясорубку. К полученной каше в равной пропорции добавляется мед или сахар.

Рекомендуется съедать по 1 столовой ложке такой смеси несколько раз в день.

4. Лимонно-чесночная смесь

Этот от болгарской провидицы Ванги, которая наверняка знала, чем укрепить сердце в пожилом возрасте. Средство помогает эффективно прочистить сосуды.

Для приготовления потребуется 10 лимонов, 10 головок чеснока и 1 л меда. Чеснок нужно почистить. Лимон нарезается дольками, из мякоти надо удалить семечки. Затем все прокручивается в мясорубке. К полученному пюре добавляется мед. Готовую смесь следует настоять неделю в темном месте, а затем употреблять по 2 столовых ложки с утра.

Витамины и минералы, чтобы укрепить сердце в пожилом возрасте

Витамины дают возможность пожилым людям замедлить процессы старения клеток организма, улучшить общее самочувствие и придают бодрость.

Для эффективной работы сердечной мышцы людям преклонного возраста следует употреблять такие витамины:

- С (или аскорбиновая кислота) разгоняет обмен веществ, укрепляет миокард и стенки сосудов, отлично противостоит развитию атеросклероза;
- А (или ретинол) растворяет холестериновые бляшки;
- Е (токоферол) выполняет антиокислительную функцию, препятствует старению, укрепляет сердце и сосуды, делая их эластичными;
- Р (или рутин) оказывает укрепляющее воздействие на сосуды, снижая проницаемость и кровоточивость;
- F (комплекс ненасыщенных жирных кислот, в том числе линолевая и линоленовая) – отвечает за укрепление мышечных тканей (в том числе и сердца), позволяет избежать образования бляшек в сосудах;
- Q10 (кофермент) – синтезируется в том числе и в печени человека, обеспечивая энергией, снижая риск инфаркта или аритмии;
- В1 (тиамин) обеспечивает ритмичное сердцебиение;
- В6 (пиридоксин) – уменьшает количество липидов и холестерина в крови.

В современных аптеках можно встретить и специально разработанные для пожилых людей витаминные комплексы. Их регулярное употребление позволяет не только уменьшить риски заболеваний сердца, но и укрепить весь организм, в том числе и иммунитет.

Улучшить состояние сердечно-сосудистой системы помогут и следующие микроэлементы:

- Mg, помогает усвоению натрия и калия в крови, нормализует давление, оздоравливает миокард и растворяет тромбы.
- Ca – важнейший элемент для сократительных способностей сердечной мышцы.
- P – является строительным элементом клеток, который, встраиваясь в их мембраны, передает импульсы по миокарду, воздействующие на сердечные сокращения.
- Se – помогает в борьбе со свободными радикалами, которые разрушают сосуды и ткани сердца, участвует в усвоении организмом других витаминов и микроэлементов.

- Cr – препятствует появлению гипертонии и сердечных болезней.

Конечно, полезные вещества и витамины нужны стареющему организму и сердцу. Но важно учитывать, что с течением лет потребность человека в этих элементах снижается. Кроме того, последние исследования доказали, что в организме пожилых людей многие минералы (как, например, кальций) не усваиваются, накапливаясь на стенках сосудов, в суставах и хрящах.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ!