

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕ ЗИМОЙ ОТ ХОЛОДА

Вполне естественно, что с возрастом мы все меньше рады зимней погоде. Детские восторги от снежных сугробов, свисающих с крыш сосуллек, скользких дорожек, по которым можно прокатиться, ушли в прошлое. Но дело не только в этом.

С возрастом, особенно у людей, перешагнувших рубеж 45-50 лет, когда сосуды уже поражены атеросклерозом, появляется опасность, связанная с низкой температурой окружающей среды. Холод способствует сужению и без того пораженных уже сосудов, приводя к нарушению кровообращения. Чаще всего страдает при этом сердце.



Ученые подсчитали, что именно в зимнее время частота обращений по поводу стенокардии увеличивается в полтора раза, так же, как и возрастает число инфарктов миокарда. Но не стоит впадать в панику, потому что эти проблемы зимнего времени можно предупредить, выполняя определенные правила, и зная, где зимой подстерегает опасность.

## Факторы, провоцирующие болезни сердца в зимнее время

Установлено 4 основных фактора, связанные с наступлением холодов, которые способствуют поражению сосудов сердца:

1. Холодный воздух.
2. Недостаток солнечного света.
3. Длинные зимние праздники.
4. Резкое изменение уклада жизни.

Рассмотрим подробнее каждый из этих факторов, а также способы воспрепятствовать их вредному воздействию на сердце.

### Низкая температура окружающей среды

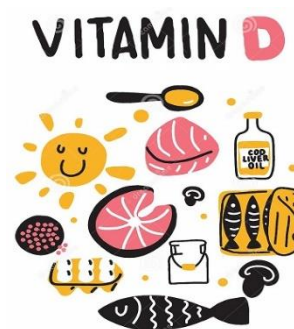
Холод вызывает спазм кожных сосудов, в результате повышается артериальное давление, возрастает нагрузка на сердце. Это создает условия для развития гипертонического криза, сердечной перегрузки, нарушения мозгового кровообращения.

Даже если вы тепло одеты при минусовой температуре, все равно вам приходится вдыхать морозный воздух. Попадая в дыхательные пути, он вызывает рефлекторный спазм коронарных артерий сердца. Установлено, что понижение температуры ниже нуля на 1 градус повышает риск развития приступа стенокардии на 2%. Вот почему, казалось бы, на свежем морозном воздухе, так тяжело дышится пожилым людям.



### Недостаток солнечного света

Ультрафиолетовые лучи – необходимое условие для синтеза в организме витамина Д, а он, в свою очередь, необходим для нормализации выработки ренина, повышающего кровяное давление. Недостаток витамина приводит к гипертонии со всеми возможными ее последствиями. В частности, риск инфаркта возрастает на 45%.



### Длительные праздники

Традиции, сложившиеся веками, не сломать. Обильные застолья, возлияния приводят к избыточному потреблению алкоголя, перееданию. Ну как не выпить за здоровье энное количество раз, а за

успех, за реализацию планов? А не попробовать салат или стейки каждой хозяйки, обидится ведь?

И что мы имеем в итоге к концу праздников? Отечное лицо, головную боль, отвисшую печень, повышенное давление. У практически здоровых эти явления постепенно проходят. А тем, кому уже «за», с этим справиться ох как трудно. Более того, резко возрастает риск кризов с давлением, сердечных приступов, инсультов. Организм уже не может справиться с избытком жиров, соли, жидкости, токсичных продуктов распада алкоголя. И даже у молодых и здоровых, как отмечают врачи, нередко развивается «синдром праздничного сердца», а у пожилых в разы возрастают случаи инфаркта.



### **Попытки резко изменить жизнь**

В принципе, большинство людей отдают себе отчет в том, что живут неправильно, не следят за здоровьем, а надо бы. И вот, наконец, такая решимость приходит, как правило, в начале года. Девиз «в новом году – новая жизнь» кажется, с одной стороны, разумным и обнадеживающим, но, с другой стороны, его реализация очень опасна.

Например, человек нетренированный, вдруг сразу занялся утренними пробежками по морозцу, или стал посещать бассейн, или тренажерный зал. И получается, как в русской поговорке – «из огня да в полымя». Резкое повышение нагрузок на нетренированный организм, да еще и после праздничных застолий? В итоге – та же сердечно-сосудистая система даст сбой в виде приступов стенокардии, аритмии, а то и инфаркта или инсульта.



### **Как уберечься от действия провоцирующих факторов?**

Все, как говорится, в наших руках. Каждый человек, внимательно относящийся к своему здоровью, в состоянии принять меры, чтобы избежать проблем с сердцем в холодный период года.

Меры эти просты, и состоят они в следующем:

1. Одевайтесь по погоде, чтобы не только тело, но и кисти рук, ноги были в тепле, не допускайте их замерзания.

2. Завязывайте шарф вокруг носа и рта, чтобы при дыхании воздух немного согревался.
3. Для пополнения запасов витамина Д ешьте каждый день жирную рыбу, или принимайте рыбий жир. Также можно принимать поливитаминный комплекс, куда входит витамин Д.
4. В ясную солнечную погоду не упускайте возможности прогуляться.
5. Во время застолий будьте сдержанны с употреблением алкоголя. Оптимальное спиртное для пожилых людей – немного красного сухого или десертного вина. А лучше вообще обойтись без спиртного, даже не смотря на упреки типа «ты меня уважаешь?».
6. Разносолы на столе очень соблазнительны. Старайтесь не есть все блюда, а лишь немножко попробовать каждое из них, положив по половине ложки, ешьте медленно. Не увлекайтесь соленьями и маринадами, налегайте на фрукты – ананас, мандарины, которые всегда есть на новогоднем столе.
7. Решив «взяться за себя» с Нового года, не переусердствуйте. Притормозите, хорошо взвесив свои возможности. Не помешает посетить врача, пройти ЭКГ и обсудить возможность и размер нагрузок. А лучше всего начинать со специальных комплексов для пожилых, которые вы можете подобрать здесь [в нашем виртуальном спортзале](#). И это уже будет большим плюсом и началом нового, здорового образа жизни.
8. Не устраивайте зимний экстрим. Например, растирание снегом после парной, или купание в проруби и т.д. Это – чрезвычайно опасно для пожилого, не закаленного и нетренированного человека.

*Будьте разумны и внимательны к себе, берегите и укрепляйте здоровье адекватными мерами. Не забывайте мудрую пословицу: «бережёного и Бог бережет», и пусть ваша жизнь будет полноценной, не смотря на возраст.*