



# Важнейший орган нашего тела

Сейчас проходит Неделя ответственного отношения к сердцу – в честь Всемирного дня сердца 29 сентября

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

## Работа без перерыва

Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.

Сердце работает с момента нашего рождения и до самой смерти, ни на минуту не останавливаясь. Активная физическая деятельность поддерживает сердце и сосуды в хорошей форме и снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. В то же время, челове-

ская лень и вездесущий комфорт, ослабляет сердечную мышцу.

## Регулярные физические тренировки

Утренняя гимнастика – это хорошо, но недостаточно. Наше сердце больше всего любит такую незамысловатую физическую деятельность, как ходьба. Дело в том, что икроножные мышцы являются своего рода поршнями, которые помогают сердцу качать кровь. И чем более развиты у вас икры, тем легче живется вашему сердцу. Именно поэтому не отнекивайтесь нехваткой времени, просто вставайте и идите. Если Вы будете проходить не менее 5 километров в день (желательно, в непрерывном режиме), это не только тренирует сердечно-сосудистую систему, но и оказывает мощный оздоравливающий и омолаживающий эффект на весь организм.

## Простая, полезная и недорогая пища

Сердце любит простые, натуральные и свежие продукты – овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыбу, нежирные молочные продукты, орехи, бобовые и зелень.



Сердце любит витамины, особенно группы В, благотворно влияющие на обмен липидов, аскорбиновая кислота и витамин Р, нормализующие проницаемость сосудистой стенки. Их много во фруктах, овощах, ягодах.

Сердце любит Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Среди продуктов питания основными источниками Омега-3 являются:

рыба холодных морей, рыбий жир, семена льна, льняное масло, рыжиковое масло, горчичное масло.

## Воссоединение с природой

У загородных жителей инфаркт миокарда встречается гораздо реже, чем у горожан. Одна из причин – отсутствие больших нервных перегрузок, которым

подвержены люди, живущие в крупных городах.

## Полноценный сон и отдых

Полноценный ночной сон (особенно в период с 23.00 до 03.00) и дневной отдых (30 – 40 минут), очень полезен для нашего сердца.

Во время сна отдыхает весь организм, и сердце ра-

ботает в спокойном режиме, не напрягаясь. Непродолжительный, хотя бы 15-30-минутный дневной сон или дрема придает сил, улучшает самочувствие, а главное – обеспечивает нашему сердцу небольшую передышку.

**Информация:**  
Арамилская  
городская больница,  
«Роспотребнадзор  
России»



# Вспышка сезонного ОРВИ свирепствует в Арамиле

Уже третью неделю в детскую поликлинику ежедневно обращаются до 80 заболевших детей

Основная нагрузка из-за всплеска заболеваний приходится на кабинет Неотложной помощи, где ежедневно ведется прием больных детей по очереди, без талонов.

– Сентябрь у нас всегда тяжелый месяц, – говорит фельдшер кабинета Неотложной помощи Наталья Толмачева. – Дети возвращаются в школы, контактируют друг с другом, заражаются. Но в прошлом году заболеваемость была намного ниже, сейчас маленькие

пациенты идут непрерывным потоком. В начале сентября родители приводили на прием 15-20 ребятшек, а сейчас я принимаю за рабочий день 70-80 детей.

Школьники приносят инфекцию в свои семьи, начинают болеть взрослые. Отсюда резкий рост числа больных. В больницах очереди, у пациентов температура, насморк, кашель. Обычные симптомы для ОРВИ.

В этом году было закрыто на карантин несколько групп в арамилских детских садах. А вот школам удалось избежать карантина в классах, там занятия идут в обычном режиме.

Пока нельзя сказать, чтобы вспышка ОРВИ пошла на спад. Скорее сейчас самый пик заражений вирусной инфекцией.

– Болезнь распространяется воздушно-капельным путем, – говорит Наталья Владимировна. – Чтобы не заразиться, нужно носить маску. Вести здоровый образ жизни, принимать витамины. А самая действенная защита – прививка от гриппа.

А еще Наталья Владимировна советует не заниматься самолечением, обязательно идти в больницу. Симптомы у каждого ребенка разные, на каждый организм заболевание действует по-разному. И ле-

чить всех надо индивидуально. Поэтому, чтобы не допускать серьезных осложнений, нужно обязательно показаться врачу.

А вот число вызовов на дом в детскую поликлинику выросло незначительно. Вызывают врача для совсем маленьких детей или в случае высокой температуры, когда невозможно прийти с ребенком в больницу. Большинство родителей сами проводят своих детей на прием или в кабинет Неотложной помощи, потому что это быстрее, чем ожидать врача в течение дня.

**Информация и фото:**  
Арамилская городская  
больница

