

Твое сердце



в твоих руках

Современные медики считают, что болезни сердца с каждым годом становятся все моложе. Поэтому и о частоте их возникновения у людей в пожилом возрасте говорить не приходится. Заболеваниями сердечно-сосудистой системы страдают почти 90 % стариков. О том, как укрепить сердце в пожилом возрасте, чтобы как можно дольше сохранить его здоровым, пойдет речь в данной статье.

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 восстановить сердце ослабленное болезнями

Как укрепить сердце пожилого человека, знают врачи-кардиологи. Их советы особенно нужны людям, перенесшим тяжелые заболевания или патологии, давшие осложнение на главную мышцу. Опытный медик поможет вам скорректировать образ жизни, правильно подобрать питание и препараты. Все это в комплексе существенно продлевает жизнь стариков, а значит, надо:

- Систематически посещать кардиолога.
- Не реже раза в год проходить комплексное обследование сердечно-сосудистой системы – электрокардиограмму, УЗИ сердца, биохимические анализы на состав и качество крови.
- При появлении симптомов сердечных заболеваний, а также при ухудшении результатов анализов принимать меры и увеличить количество посещений специалиста.
- Следить за здоровьем не только сердца, но и других жизненно важных систем. Можно заикнуться на одном и

проглядеть серьезные патологии легких, пищеварительной системы и т. д. Эти процессы также могут отрицательно повлиять на состояние сердца пожилого человека.

- Не заниматься самолечением. Лекарства нужно принимать только по согласованию с врачом и придерживаться той дозировки и периодичности, которые назначил специалист. Стихийное применение препаратов (когда стало плохо) в произвольных количествах может дать отрицательный эффект.

Как поддержать здоровье сердца в пожилом возрасте



Если у вас здоровое сердце и вы хотите, чтобы оно таким оставалось и в пожилом возрасте как можно дольше, придерживайтесь следующих простых правил:

- Избегайте стрессов и эмоционального истощения. Эти факторы нарушают кровообращение и способствуют развитию ишемической болезни и ее последствий – аритмии, стенокардии и даже инфаркта.

- Следите за весом. Помните, что каждые 10 кг лишнего веса – это семь километров сосудов и капилляров, которые сердцу нужно снабдить кровью. Соответственно, миокард изнашивается быстрее. Резкое снижение веса тоже вредно для мышцы, привыкшей к перекачиванию большого объема крови.

- Следите за артериальным давлением. При постоянном повышенном давлении обязательно обратитесь к врачу. Особенно если вы еще не достигли пожилого возраста. Само не пройдет – потом будет только хуже. Стенка сердечной мышцы с годами утолщается, и развиваются различные пороки.

- Исключите из повседневного рациона продукты с высоким содержанием холестерина, сахара, а также жирную и высокоуглеводную пищу. Избыток холестерина откладывается в артериях и затрудняет кровоток. В результате замедляется обмен веществ и провоцируется ожирение. Кушайте больше овощей, фруктов и морепродуктов. В качестве питья употребляйте обычную воду – это снизит нагрузку на почки и печень и улучшит качество крови.

- Физические тренировки должны быть регулярными, но не изнурительными. Если вы долгое время не занимались, а потом решили привести себя в форму, нагрузки нужно вводить постепенно, не перетруждаясь с первого же дня. Помните, что физкультура и умеренные ежедневные упражнения улучшают здоровье в целом. В то время, как профессиональный и олимпийский спорт (особенно силовой и на выносливость) изнашивает организм и сердце.

- Откажитесь от систематического приема алкоголя, курения, а также не злоупотребляйте крепким чаем и кофе. Если вы по каким-то причинам эпизодически пьете алкоголь (праздник, например), то выбирайте чисто символическую дозу, потому что состояние похмелья сильно и необратимо изнашивает сердце, печень, почки и центральную нервную систему.



Не забываем и о влиянии окружающей среды на наш организм. Очевидно, что хроническое воздействие отрицательных факторов способствует развитию различных заболеваний и патологий. Человеку, проработавшему всю жизнь в литейном цехе, не помогут никакие врачи и лекарства, и до пожилого возраста он вряд ли доживет.

Поэтому следите за тем, где вы отдыхаете и где работаете. Если это загрязненные населенный пункт и место занятости, то их стоит сменить.

Помните: здоровый образ жизни – это здоровое сердце и здоровый организм!

Чем еще можно поддержать сердце пожилого человека?

Витамины и микроэлементы полезные для сердца

Витамин С (или аскорбиновая кислота) ускоряет обмен веществ, укрепляет сосуды и сердечную мышцу, выводит лишний холестерин.

Витамин А (или ретинол) тормозит развитие атеросклероза сосудов, улучшает обмен веществ.

Витамин Е (токоферол) – антиоксидант, препятствует износу клеток, укрепляет ткани сосудов и сердца.

Витамин Р (рутин) хорошо действует на артерии.

Витамин F (группа полиненасыщенных жирных кислот: линолевая, арахидоновая и линоленовая кислота) устраняет скопление сгустков холестерина и тромбов внутри сосудов, укрепляет сердце пожилого человека.

Кофермент Q10. У здорового человека это вещество в необходимых количествах вырабатывает печень. Оно предупреждает старение клеток, снижает риск инфаркта. При недостатке употребляется инвазивно в виде препаратов.

Витамин В1 (тиамин) после реакции в организме становится кокарбоксилазой – веществом, стимулирующим сокращение миокарда. Также прописывается врачами как лекарство от аритмии пожилого человека.

Витамин В6 (пиридоксин) способствует выведению и расщеплению лишнего холестерина.

Кроме того, для укрепления сосудов и сердца людей преклонного возраста необходимы следующие вещества:

- Магний – регулирует баланс натрия и калия, нормализует артериальное давление, предупреждает образование тромбов в сосудах.

- Калий – отвечает за качество нервного импульса, нужного для сокращения сердечной мышцы.
- Селен – расщепляет свободные радикалы, тем самым защищая сосуды и сердце от повреждений. Улучшает адаптивность других витаминов и элементов в организме.
- Кальций – укрепляет ткани стенок сосудов, регулирует сокращения миокарда. Для лучшей усвояемости применяется в комплексе с витамином D.
- Фосфор – участвует в передаче нервного импульса миокарда, а также входит в состав вещества, из которого формируются мембраны новых клеток.

На основе этих витаминов и микроэлементов создано множество препаратов для сердца пожилых людей. Перед их приобретением обязательно советуйтесь с врачом.

Простые упражнения для укрепления сердца



Физических упражнений, укрепляющих организм и сердце пожилого человека, очень много. Каждый может найти то, что ему нравится или просто удобно. Если есть какие-либо заболевания или патологии, прежде чем практиковать физкультуру, обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы избежать неприятных последствий в виде осложнений или не спровоцировать какой-нибудь новый недуг.

Любую зарядку или тренировку следует начинать с легкой разминки. Это касается и упражнений для укрепления сердца и сосудов. Лучше всего подходит ходьба. Бег тоже хорош, но он не рекомендуется пожилым людям из-за ослабленных суставов – может спровоцировать развитие артроза или коксартроза. А вот длительная ходьба (в том числе и скандинавская) – очень хорошая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

После разминки рекомендуется выполнить легкие упражнения, рассчитанные на несколько подходов. Со временем количество подходов можно постепенно увеличить, доведя их до 15–20. Не забываем ровно дышать. На расслабленных мышцах вдох, на нагрузке выдох. Иначе можно наоборот «подсадить» сердце.

1. Ноги врозь, руки по швам. Делаем вращательные движения руками (мельница) сначала по часовой стрелке, затем против.

2. Ноги на ширине плеч, руки на талии. Наклоняемся вправо и влево.

3. Остаемся в том же положении. На выдохе наклоняемся вперед, выпрямляясь, вдыхаем.

4. Ноги врозь, руки на пояс. Вращаем тазом вначале по часовой стрелки, затем против.

5. Садимся на стул, выпрямляем ноги, тянемся к носкам (выдох), затем выпрямляемся (вдох).

6. Ложимся на спину, руки вдоль тела, приподнимаем ноги и имитируем велосипед.

7. Лежа на спине, приподнимаем прямые ноги и спину, тянемся к ногам руками (выдох), возвращаемся в исходное положение (вдох).

8. Стоя, ноги вместе, наклоняем голову так, чтобы дотронуться подбородком до груди. Руки заводим вперед. На вдохе поднимаем голову, руки отводим назад.

Между подходами не сидите и не лежите, лучше прохаживаться. По окончании также рекомендуется немного походить. Если выполнять эти простые упражнения систематически, то ваш организм будет более энергичен, сердце начнет работать ровно, сосуды сохранятся в умеренном тоне. Совместно с правильным питанием вы с легкостью можете продлить себе жизнь еще не на один десяток лет. Будете хоть и люди пожилые, но сердцем молодые.



