



Щороку ішемічну хворобу серця вперше діагностують понад 800 тисячам українців. За результатами дослідження STEPS 2019, підвищений артеріальний тиск має кожен третій українець віком 18–69 років (34,8%). При цьому лише 14,4% людей із гіпертензією тримають тиск під контролем. У цьому матеріалі розповідаємо, як зміни щоденних звичок та режиму дня можуть допомогти знизити ризик появи серцево-судинних хвороб та підтримати здоров'я серця.

Як сон впливає на здоров'я серця

Дорослі, які сплять менше 7 годин щоночі, частіше повідомляють про проблеми зі здоров'ям, які підвищують ризик серцево-судинних захворювань, інфаркту та інсульту, зокрема:

- Високий артеріальний тиск. Під час сну артеріальний тиск фізіологічно знижується, але якщо людина спить менше 7 годин, тиск залишається підвищеним протягом тривалого часу.
- Цукровий діабет. Повноцінний сон тримає під контролем гормони стресу, які блокують дію інсуліну, стабілізує біологічні ритми для запобігання різким коливанням цукру та нормалізує гормони, які контролюють апетит, рятуючи від денного переїдання, в тому числі вуглеводами.
- Ожиріння. Недостатній сон може впливати на частину мозку, яка контролює відчуття голоду й призводити до нездорового набору ваги. Це особливо стосується дітей та підлітків, яким потрібно більше сну, ніж дорослим.

Як подбати про серце протягом дня

Зранку

Згідно зі статистикою, інфаркт міокарда та ішемічний інсульт частіше виникають у ранкові години — приблизно з 6:00 до 12:00. У цей час організм вивільняє кортизол, через що звужуються судини і підвищуються артеріальний тиск та активність симпатичної нервової системи. Тому важливо не схоплюватися з ліжка одразу після пробудження. Натомість дайте собі кілька хвилин, щоб спокійно полежати і потягнутися. Розпочинайте ранок зі склянки теплої води відразу після підйому — це відновлює баланс рідини та сприяє розрідженню крові.

Вдень

Потурбуйтеся про те, щоб додати у свій день фізичну активність, адже тривале сидіння пов'язане з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань. Спробуйте протягом робочого дня щогодини робити короткі активні перерви. Як варіант, кожні 50 хвилин вставайте, щоб пройтися або зробити кілька простих вправ.

Ввечері

У вечірній час варто уникати стресу. Наприклад, перегляд тривожних новин під час вечері може стати додатковим його джерелом. У відповідь на стрес активується симпатична нервова система: прискорюється серцебиття та підвищується артеріальний тиск. Тому під час їди краще зосередитися на їжі та спілкуванні, а перед сном обирати спокійні заняття, які допомагають зменшити напругу, наприклад, вийти на прогулянку в спокійному темпі, почитати або провести час з близькими.

Пам'ятайте, що турбота про серце складається зі щоденних звичок.

ДУ «Кіровоградський обласний
центр контролю та профілактики
хвороб МОЗ України»
Кропивницький районний відділ
Кам'янецьке відділення
відділення епідеміологічного
нагляду та профілактики неінфекційних
хвороб