

«Это все хорошо помогает». Врач рассказала, как укрепить сердце пожилым людям

Физическая активность, правильное питание и отсутствие стрессов помогут укрепить сердце пожилым людям, об этом «Москве 24» рассказала врач-терапевт Надежда Чернышова, передает Sports.kz.

«Чтобы сердце хорошо работало, нужно заниматься физической активностью. Нельзя лежать на диване или сидеть в кресле целый день и надеяться, что с сердцем будет все в порядке. Нужна нагрузка, свежий воздух», – пояснила эксперт.

«Это могут быть прогулки по двору или по парку, по возможности ходьба по лестнице или на месте. Утренняя зарядка, хотя бы минут 5-10 активных разминочных движений. Это все хорошо помогает для укрепления сердца, тренирует сосуды», – добавила Надежда Чернышова.

Если у человека есть какие-то проблемы с сердечно-сосудистой системой, необходимо обязательно соблюдать рекомендации врача, чтобы не ухудшать состояние, отметила Чернышова. Кроме того, она посоветовала меньше нервничать, поскольку стрессы тоже негативно влияют на здоровье сердца.

«Нужно питаться разнообразно, отдавать предпочтение свежим продуктам. Избегать полуфабрикатов, есть меньше соли, консервированных, жирных и копченых продуктов», – заключила терапевт.

Источник:<https://www.sports.kz>