

Профилактика аритмии

Некоторые виды аритмии могут стать причиной инсульта или преходящего нарушения мозгового кровообращения, которые ведут к тяжелой инвалидизации. Поэтому необходимо проводить профилактику нарушений сердечного ритма при появлении первых симптомов заболевания.

Избавьтесь от вредных привычек

Для того чтобы обезопасить себя от возникновения аритмии, курящим людям следует отказаться от табака. Согласно данным статистики, у людей, которые выкуривают даже по 1 сигарете в день, риск появления и развития заболеваний сердца и сосудов возрастает в 6 раз по сравнению с теми, кто не прикасается к табачным изделиям. Лечение аритмии у курильщиков может быть более продолжительным и менее эффективным.

Займитесь спортом

Известно, что активный образ жизни способствует не только появлению хорошего настроения и ярких эмоций, но и увеличению продолжительности жизни. Постоянные физические нагрузки способны не только укрепить организм, но и значительно снизить риски возникновения заболеваний сердца и сосудов. Если же состояние здоровья не позволяет постоянно совершать пробежки и выполнять упражнения, то старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Неспешная и продолжительная прогулка в данном случае способна сделать для Вашего организма больше, чем бег по парку.

Пересмотрите свою диету

Обратите внимание на свой рацион. Снизьте потребление кофеина – откажитесь от большого количества чая или кофе, которые Вы употребляете в течение дня. Сделайте выбор в пользу свежих овощей и фруктов. Также следует исключить или снизить до минимального предела количество жирной и жареной пищи. Отдавайте предпочтение паровой рыбе, курице, отварному мясу. Откажитесь от спиртосодержащих напитков.