



Номе » Здоров'я » Лікарі назвали звички, які можуть шкодити серцю більше за фастфуд

Лікарі назвали звички, які можуть шкодити серцю більше за фастфуд

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 22 Червня 2026, 07:20 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Фастфуд давно вважається одним із головних ворогів здорового серця. Однак кардіологи попереджають: існують щоденні звички, які можуть завдавати серцево-судинній системі ще більшої шкоди, навіть якщо людина харчується відносно правильно.

На першому місці серед небезпечних факторів фахівці називають малорухливий спосіб життя. Тривале сидіння за комп'ютером або перед телевізором уповільнює кровообіг, підвищує ризик ожиріння, гіпертонії та серцевих захворювань. Навіть регулярні тренування не завжди компенсують шкоду від багатогодинного сидіння протягом дня.

Ще однією серйозною загрозою є хронічний недосип. Дослідження свідчать, що люди, які регулярно сплять менше шести годин на добу, частіше стикаються з підвищеним артеріальним тиском, порушеннями серцевого ритму та ризиком інфаркту. Під час сну організм відновлюється, а його нестача створює додаткове навантаження на серце.

Не менш небезпечним вважається постійний стрес. Коли людина перебуває у стані тривоги або нервового напруження, в організмі зростає рівень гормонів стресу. Це може призводити до звуження судин, підвищення тиску та збільшення навантаження на серцевий м'яз.

Кардіологи також звертають увагу на звичку ігнорувати профілактичні огляди. Багато захворювань серця на ранніх стадіях не мають виражених симптомів, тому людина може роками не підозрювати про проблему. Регулярний контроль артеріального тиску, рівня холестерину та цукру в крові допомагає виявити ризики завчасно.

Ще один фактор — надмірне вживання алкоголю та куріння. Ці звички негативно впливають на судини, сприяють розвитку атеросклерозу та значно підвищують ризик серцево-судинних ускладнень.

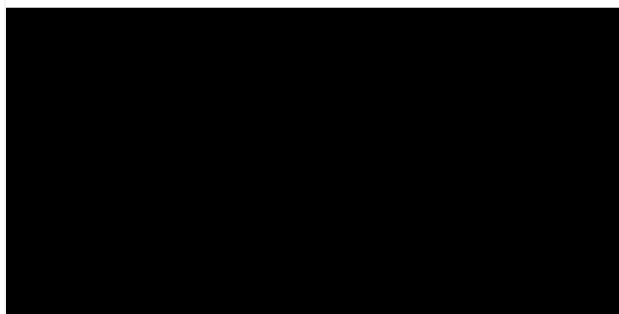
Фахівці наголошують, що здоров'я серця залежить не лише від того, що ми їмо. Щоденна фізична активність, повноцінний сон, контроль стресу та регулярні медичні обстеження можуть мати не менше значення, ніж відмова від шкідливої їжі. Саме комплексний підхід допомагає знизити ризик небезпечних захворювань і зберегти здоров'я на довгі роки.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

серце



Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це

Мрійте, прагніть, досягайте! Відкриті вакансії з конкурентною зп

Рекомендую! Миттєво знімає біль та запалення в суглобах

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

09:21 Енергетики почнуть відключати світло: за що можуть виписати штраф і скласти акт

09:15 Зеленський попередив Навроцького про наслідки: з ким президент України порівняв лідера Польщі

09:12 В окупованому Севастополі тривають перебої зі світлом: введено обмеження

09:01 Соломія Вітвіцька показала весільний образ: який особливий символ заховали в обручках

09:00 Вчені знайшли сліди технологій майя, які випередили свій час

08:54 Пенсію дозволили оформити з-за кордону: без якої умови заяву не приймуть

08:49 США входять у вирішальну фазу: що передбачає відоме пророцтво про 80-річний цикл

08:49 Що насправді найчастіше заважає гармонії в інтимному житті: експерти назвали головну проблему

08:38 CNN: Жорстка риторика Трампа ускладнює діалог між США та Іраном

08:37 Вчені підрахували заміну ядерному реактору: скільки вітряків доведеться поставити

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua