**Неблагоприятные для сердца профессии**

Самыми неблагоприятными профессиями с точки зрения кардиологии являются те, в которых сочетаются

а) малая физическая активность,

б) необходимость принимать решения, в условиях дефицита времени (или других сложных условиях) и

в) повышенная ответственность за принимаемые решения.

К ним относятся операторы и диспетчера авиа- и железнодорожных линий, машинисты, водители, летчики (в начале 60-х было проведено специальное исследование в ВВС США, ужаснувшее американских медиков), администраторы, менеджеры, управленцы. Людям этих профессий (и других, имеющих сходные условия) особенно важно полноценное белковое питание. Необходимо получать достаточное количество витаминов С, В1 и В6, потребность в которых значительно возрастает. Категорически запрещается курение.

Запрещается проводить свободное время за компьютером, телевизором, газетами. Им необходимо переключение мозговой деятельности - послушать музыку, что-то поделать руками, просто бездумно поболтать (кстати, подобный бездумный "треп" называется в психологии аффилиативным общением и имеет глубокий психологический смысл в этих ситуациях). Необходимо проводить не менее 1-1,5 часов на свежем воздухе (хотя бы по дороге на работу. Показаны такие виды спорта как теннис, велоспорт, волейбол. Крайне важен достаточный сон, причем не менее 1 часа до полуночи. Не рекомендуется использовать успокаивающие, снотворные препараты и транквилизаторы. Допускается в качестве успокаивающих средств использовать настойки и отвары пустырника и валерианы, хороший снотворный эффект имеют 1-2 чайные ложки меда перед сном (не растворять в воде).

Второй неблагоприятной группой являются профессии, в которых сочетаются:

а) длительное пребывание на ногах (кстати, длительное пребывание на ногах вообще нельзя признать нормальным. За счет напряжения мышц, поддерживающих тело в вертикальном положении и застоя крови в нижних конечностях возрастает нагрузка на сердце, стимулируются сосудосуживающие механизмы, повышается АД)

б)значительное психоэмоциональное напряжение и

в)повышенное (опять же) ответственность за результаты труда.

Это артисты, певцы, учителя, лекторы, хирурги, реаниматологи (кстати, заболеваемость реаниматологов в 4-5 раз выше, чем, скажем, врачей - дерматологов). К ним относятся те же рекомендации, что и к первой категории со следующими особенностями: для них даже более важно не столько белковое питание, сколько витаминизированное группой В и содержащее достаточно магния, фосфора и калия. Необходимо 4-6 раз в неделю уделять лечебной гимнастике для ног и ступней. Особенно важен отказ от курения (профилактика не только сердечных проблем, но и очень серьезных заболеваний сосудов ног, порой приводящих даже к ампутации). Не рекомендуются такие виды спорта как бег, велоспорт. Очень хороший эффект дает плаванье и другие водные виды спорта.

Менее значимыми, но тем не менее важными в плане воздействия на сердце являются и профессии, связанные с тяжелыми физическими нагрузками, с работой в горячих цехах, с воздействием электростатических полей высокой интенсивности (в частности, заболеваемость работников телеграфных и телефонных станций в 2-3 раза превышает среднестатистическую) и ионизирующего излучения. Для этих профессий важно также правильное соблюдение разработанных санитарных норм.

Таким образом, если Вы узнали свою работу среди перечисленных (и не перечисленных), задумайтесь, чтобы потом не корить себя за упущенные возможности сохранить здоровье.

**Список литературы**

[М. Степанов](mailto:cardio@mailru.com). Неблагоприятные для сердца профессии.