

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Heart Health - February 2011

Topic of the Month - Heart Health

Cardiovascular disease isn't an actual disease itself. Rather it refers to a wide range of disorders affecting not only the heart (cardio), but blood vessels vascular as well. Since the heart and blood vessels work as one "system", disorders of the heart or the blood vessels can affect your overall cardiovascular system.

Members

Moore County
Hospital District

Moore County
YMCA

Moore County

Moore County
Library System

Dumas Independent
School District

Sunray Independent
School District

City of Dumas

City of Cactus

Texas Agriculture
Extension
Agency

Schedule of Events

Sunray School
Holiday-
February 14th

Sunray PTO
Basketball
Tournament
for K-6 graders
- February 24,
25, and 26th

Moore Health

Common Cardiovascular Disorders

Coronary Artery Disease (CAD) refers to atherosclerosis of the arteries that nourish the heart muscle. CAD is a major risk factor for heart attack since narrowing of arteries causes decrease oxygen to the heart. Blood clots can also form on the fatty walls which can cut off blood supply.

High Blood Pressure means that the pressure your blood exerts against the walls of the blood vessels is dangerously high. This excess pressure weakens artery walls and decreases their elasticity, forcing the heart to pump harder. Arteries can also break due to this excess force and can cause hemorrhage (excessive bleeding).

Know Moore

Preventing Heart Disease

There are several health and lifestyle factors associated with heart disease. A person who wants to prevent heart disease should follow these guidelines:

- Quit or don't start smoking
- Reduce the amount of fat in your diet
- Restrict your intake of cholesterol
- Eat a varied diet that emphasizes whole grains, vegetables, fruits and whole-grain breads and pastas.
- Cut down on salt and sugary foods
- Exercise regularly
- Maintain a healthy weight
- Learn to manage stress
- Watch your blood pressure

A person's age, sex, family history, and other health and environmental factors can also affect the tendency to develop heart disease.

Moore Nutritious

Limiting Fat in Diet

WAYS TO CUT FAT IN DIET

- Add less fat, in the forms of butter or margarine, dressing and sauces, or not fat at all to food at the table.
- Cook with less fat, whether oil, shortening, butter or margarine or no fat at all either using a non-stick pan or microwaving, baking, broiling and poaching.
- Substitute low-fat or nonfat snacks for high-fat snacks.
- Purchase low-fat or nonfat versions of favorite foods.
- Learn to order low-fat meals in restaurants.
- Before consuming products try checking out the nutrition label to check the fat value as well as the serving size of the product.

580 Steakhouse will offer healthy choices on their menu during the month of February. You can reach 580 at 806-935-1126 for more information.

Moore Fit

Strengthen Your Heart

The heart is a muscle in the body too. It is important to keep your heart in shape too along with your body. Regular aerobic exercise helps your heart stay healthy by strengthening it. One should exercise 4 times a week for at least 45 minutes a day. Aerobic exercise is steady physical activity using large muscle groups. This type of exercise strengthens the heart and lungs and improves the body's ability to use oxygen. Aerobic exercise has the most benefits for your heart. Over time, aerobic exercise can help decrease your heart rate and blood pressure at rest and improve your breathing.

Fat is a very high-calorie food. A high fat diet often leads to excess weight gain. Obesity increases your chances of developing such conditions as high blood pressure, diabetes, and places great strain on your heart. Obesity also makes it more difficult to stay active and keep your heart healthy with regular exercise.

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Edición de la salud Del Corazón- Febrero 2011

TEMA DEL MES - LA SALUD DEL CORAZÓN

La enfermedad cardiovascular no es una enfermedad en sí. Más bien se refiere a una amplia gama de trastornos que afectan no sólo el corazón (cardio), pero los vasos sanguíneos y vasculares. Desde el corazón y los vasos sanguíneos de trabajo como un "sistema", los trastornos del corazón o los vasos sanguíneos puede afectar el sistema cardiovascular en general.

Miembros

Moore County Hospital District
Moore County YMCA
Moore County Library System
Dumas Independent School District
Sunray Independent School District
City of Dumas
City of Cactus
Texas Agriculture Extension Agency

Calendario de eventos

Moore Salud

Común Trastornos Cardiovasculares

Enfermedad arterial coronaria (EAC) se refiere a la aterosclerosis de las arterias que nutren el corazón músculo. EAC es un importante factor de riesgo de ataque al corazón desde el estrechamiento de las arterias provoca disminución de oxígeno al corazón. Los coágulos de sangre también puede partir de la aterosclerosis que puede cortar el suministro de sangre. Presión arterial alta significa que la presión de la sangre ejerce contra las paredes de los vasos sanguíneos se encuentra peligrosamente elevado. Este exceso de presión debilita las paredes arteriales y disminuye su elasticidad, lo que obliga al corazón a bombear con más fuerza. Las arterias también pueden romperse debido a este exceso de fuerza y puede causar una hemorragia (sangrado excesivo).

Conozca a Moore

Prevención de las enfermedades del corazón

- Hay varios de salud y los factores de estilo de vida asociados con las enfermedades del corazón. Una persona que quiere prevenir la enfermedad cardíaca de ventilación deben seguir lo siguiente:
Dejar o no empezar a fumar Reducir la cantidad de grasa en su dieta
- Restringir la ingesta de colesterol
- Coma una dieta variada que hace hincapié en los granos enteros, verduras, frutas y panes de granos integrales y pastas.
- Reduzca el consumo de sal y alimentos azucarados
- Mantener un peso saludable
- Aprender a manejar el estrés
- Vigile su presión arterial

La edad de las personas, el sexo, los antecedentes familiares y otros factores de salud y ambientales también pueden afectar a la tendencia al desarrollar enfermedades del corazón.

Moore Nutritivo

Limitar la grasa en la dieta

FORMAS DE CORTAR grasas en la dieta

- Agregar menos grasa, en forma de mantequilla o margarina, aderezo y salsas, o no grasa en absoluto a los platos en la mesa.
- Cocine con menos grasa, si el aceite, manteca, mantequilla o margarina o nada de grasa en todo, ya sea usando una sartén antiadherente o en el microondas, hornear, asar a la parrilla y la caza furtiva.
- Suplente baja en grasa o sin grasa bocadillos para meriendas altas en grasa.
- Compra baja en grasa o sin grasa versiones de los alimentos preferidos.
- Aprender a fin de comidas bajas en grasa en los restaurantes.
- Antes de los productos que consumen trata de leer la etiqueta de nutrición para comprobar el valor de grasa, así como el tamaño de la porción del producto.
- 580 Steakhouse ofrecerá opciones saludables en su menú durante el mes de febrero. Usted puede llamar al 580 Steakhouse 806-935-1126 para más información.

Moore en Forma

Fortalecer su corazón

La grasa es un alimento muy alto en calorías. Una dieta alta en grasas a menudo conduce a exceso de peso. La obesidad aumenta sus probabilidades de desarrollar condiciones tales como presión arterial alta, diabetes, y lugares de gran tensión en su corazón. La obesidad también hace más difícil para mantenerse activo y mantener el corazón saludable con ejercicio regular.

Uno debe ser ejercicio 4 veces a la semana durante al menos 45 minutos al día. El ejercicio aeróbico es una actividad física constante con los grandes grupos musculares. Este tipo de ejercicio fortalece el corazón y los pulmones y mejora la capacidad del cuerpo para usar oxígeno. El ejercicio aeróbico tiene la mayoría de los beneficios para el corazón. Con el tiempo, el ejercicio aeróbico puede ayudar a disminuir su ritmo cardíaco y la presión arterial en reposo y mejorar su respiración.