



Heart Health - February 2010

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 of the blood vessels can affect your overall cardiovascu-

Members

- 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

Schedule of Events

Dumas Business Women Chili-Bingo Cook-off

Fundraiser for MD Anderson Cancer Research

When: Feb. 16th at 6:30 pm

Location: MCHD EMS Building

For team sign ups, tickets or more information call Chassidy Wagon at 806-934-2013.

KDDD Radio Show-Moore Healthy Families
Feb. 5th at 9:00am

Moore Health

Atherosclerosis is a buildup of fatty substances called plaques on the inner walls of blood vessels which can cause narrowing or blockages. High fat diets and lack of exercise can cause high cholesterol which causes atherosclerosis.

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).

Peripheral Vascular Disease (PVD) refers to a range of disorders that affect the blood vessels in the legs, feet, arms or hands. Blood clots, atherosclerosis and varicose veins are all varieties of PVD.

Moore Nutritious

Limiting Fat in Diet

Limit fat in diet, especially saturated fat, which is primarily found in animal products. Some vegetable fats such as palm oil and coconut milk or oil are also saturated, as are hydrogenated fats. Try to limit the percentage of daily calories from fat to no more than 30 percent of your total calories. Cut back on the amounts of meat, eggs and dairy products consumed and eat more fruits, grains, vegetables and legumes. It's important to check food labels for saturated fat content, even if the label says "low cholesterol".

Ways to Cut Fat in Diet

- Add less fat, in the forms of butter or margarine, dressings 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 nonstick 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.

To learn more about eating right for your heart and your health, ask your healthcare provider to help you plan a program of health-supporting eating.

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, medical history and other health and environmental factors can also affect the tendency to develop heart disease. For more information on your personal risk of heart disease consult your healthcare provider.

Moore Fit

Strengthening Your Heart

Fat is a very high-calorie food (nine calories to each gram of fat, compared with four calories to a gram of starch or protein). 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 greater strain on your heart. Obesity also makes it more difficult to stay active and keep your heart healthy with regular exercise.

One should exercise 4 times a week for a 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.

The Moore County YMCA offers a wide range of exercise programs. You can contact the YMCA at #806-935-4136.

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Edición Salud del Corazón- Febrero 2010

Tema del Mes - Salud del Corazón

La enfermedad cardio vascular no es una enfermedad solamente. Más bien se refiere a una amplia gama de desordenes que afectan no sólo el corazón (cardiovascular), pero también los vasos de sangre (vasculares) también. Desde el corazón y los vasos de sangre trabajan como sistema de "Uno", los desordenes del corazón o de los vasos de sangre pueden afectar su salud cardiovascular total. Buena dieta y ejercicio puede ayudar a mejorar o mantener la salud cardiovascular.

Miembros

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

Calendario de eventos

El Chile-Bingo - mujeres de negocio de Dumas Cocina-apagado

Fundraiser para la investigación de cáncer de MD Anderson

Cuando: Febrero, décimosexto en 6:30 P.M.

Localización: Edificio de MCHD el ccsmc

Para el equipo firme sube, los boletos o más llamada de la información Chassidy Wagnon en 806-934-2013.

La radio de KDDD Demuestra-Moore familias sanas
Febrero. 5to en 9:00

Moore Salud

Atherosclerosis es una acumulación de las sustancias grasa llamada placa en las paredes internas de los vasos de sangre que puede provocar el estrechamiento o bloqueo. Las dietas altas en grasas y la falta de ejercicio puede provocar el colesterol alto, que causa la aterosclerosis.

Común de las Enfermedades Cardiovasculares

La enfermedad arterial coronaria (CAD) se refiere a la aterosclerosis de las arterias que alimentan el músculo cardíaco. CAD es un importante factor de riesgo de ataque al corazón desde el estrechamiento de las arterias, si las causas de oxígeno disminuyen, en el corazón. Coágulo de sangre también se pueden formar en las paredes de grasa que puede cortar el suministro de sangre.

La Presión Alta significa que la presión ejerce la sangre contra las paredes de la sangre ejerce contra las paredes de los vasos de sangre es peligrosamente alto. Este exceso de presión debilita las paredes arteriales y disminuye su elasticidad, haciendo que el corazón bombea con más fuerza. Las arterias también puede romperse debido a este exceso de fuerza y puede causar hemorragia (sangrado excesivo).

Enfermedad Vascular Periférica (EVP) se refiere a una serie de desordenes que afectan a los vasos sanguíneos en las piernas, pies, brazos o manos. Los coágulos de sangre, la aterosclerosis y las venas varicosas son todas las variedades de EVP.

Moore Nutritivo

Limitar la grasa en la dieta

Limitación de las grasas en la dieta, especialmente la grasa saturada, la cual se encuentra principalmente en productos de origen animal. Algunas grasas vegetales como el aceite de palma y leche de coco o de aceite también saturadas, las grasas hidrogenadas como son. Trate de limitar el porcentaje de las calorías de la grasa a no más del 30% del total de calorías. Reduzca el consumo de las cantidades de carne, huevos y productos lácteos consumidos y comer más frutas, las ganancias, las hortalizas y legumbres. En materia de importación, para comprobar las etiquetas de alimentos para contien de grasa saturada, incluso si la etiqueta dice "colesterol".

Formas de reducir las grasas en la dieta

- * Agregue menos grasa, en forma de mantequilla o margarina, dressings y salsas, o no grasa en todos a la alimentación a tabel.
- * Cocine con aceite de menos de grasa, el tiempo, manteca, mantequilla o margarina o no de grasa en todos, ya sea usando una sartén antiadherente o microondas, horno y la caza furtiva.
- * Suplente-bocadillos bajos en grasa o sin grasa de alto snacks grasa.
- * Compra baja en grasa o sin grasa versiones de sus alimentos favoritos.
- * Aprender a fin de bajo contenido graso las comidas en restaurantes.

Para aprender más sobre la alimentación adecuada para su corazón y su salud, consulte a su médico para ayudarle a planear un programa de apoyo a la salud de comer.

Conozca Moore

Prevención de Enfermedades del Corazón

Hay varios factores de salud y estilo de vida asociados con la enfermedad del corazón. Una persona que quiere prevenir la enfermedad cardíaca deben seguir estas pautas:

- * Deje de fumar o no fumar
- * Reducir la cantidad de grasa en su dieta
- * Restrinja la ingesta de colesterol
- * Coma una dieta variada que hace hincapié en los granos enteros, verduras, frutas y todo los panes de granos y pastas.
- * Reduzca el consumo de sal y alimentos azucarados.
- * Haga ejercicio regularmente
- * Mantener un peso saludable
- * Aprender a manejar el estrés
- * Cuide su presión arteria

Moore En Forma

Fortalecimiento de su corazón

Grasa es muy alta en calorías de alimentos (nueve calorías de cada gramo de grasa, en comparación con cuatro calorías por gramo de almidón o de proteínas). Una dieta alta en grasas a menudo conduce a exceso de peso. La obesidad aumenta las probabilidades de desarrollar enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes, y lugares de mayor tensión en su corazón. La obesidad también hace más difícil para mantenerse activo y mantener su corazón saludable con ejercicio regular.

Uno debe hacer ejercicio 4 veces a la semana durante al menos 45 minutos al día. El ejercicio aeróbico es la actividad física constante con grandes grupos musculares. Este tipo de ejercicio fortalece el corazón y los pulmones y mejora la capacidad del cuerpo para utilizar 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.

La YMCA del Condado de Moore ofrece varios programas de ejercicios. Puede llamar a la YMCA # 806-935-4136.