**Здоровое сердце — успешное будущее**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Сердце является одним из самых главных органов человека. Это своеобразный насос, «качающий» кровь в сосудистую систему. От правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит состояние органов и систем организма, от этого же зависит и продолжительность жизни человека. В условиях стресса, нагрузок, плохой экологии и неправильного питания, сердцу необходима особая забота. К сожалению, мы чаще всего не обращаем должного внимания на свой главный орган, который нужно беречь с молодости. |

Факторы, приводящие к «сбоям» в работе сердца:
♦  наследственный фактор;
♦  фактор пола (мужчины страдают заболеваниями сердца чаще);
♦  возрастной фактор (чем старше человек, тем больше риск  заболеваний сердца);
♦  нарушение липидного (жирового) обмена, повышенный уровень низкоплотного холестерина;
♦  нарушение метаболизма углеводов, сахарный диабет;
артериальная гипертензия;
♦  психоэмоциональные нагрузки, стрессы;
♦  вредные привычки (курение);
♦  неправильное питание, ожирение;
♦  пониженная подвижность (гиподинамия).

На первые 3 фактора мы никак не можем влиять, бороться с остальными 7 факторами в нашей власти, они субъективны.

Вот ряд советов, которые помогут избежать инфаркта, снизить риск развития инсульта и улучшить состояние сосудов.

|  |  |
| --- | --- |
|  |   **1.КурениеБросьте курить**• Избегайте пасивного курения• Следует использовать препараты, заменяющие никотин, а также участвовать в специальных программах  по отказу от курения. |
|  | **2. ДиетаПридерживайтесь сбалансированной диеты**• Пейте воду вместо газированных напитков.• Ешьте не менее 2-х порций рыбы в неделю, одну из порций должна составлять жирная рыба.•  Избегайте фаст-фуда и выбирайте овощи.• Ешьте свежие фрукты вместо сладких десертов.• Избегайте употребление соли (<5 г в день)Используйте специи, чтобы подчеркнуть вкус пищи. |
|  |  **3.** **Контроль веса****Контролируйте свой индекс массы тела (ИМТ)**Если ИМТ > 25кг/М2• снижайте массу тела с помощью диеты;• стремитесь сократиь ИМТ на 5-10%.ИМТ=масс(кг) /(рост х рост(м)) Норма: 18,5-25  кг/М2Избыточный вес: 25-30  кг/М2Ожирение: >30 кг/М2 |
|  | **4.** **Алкоголь****Снижайте употребление алкоголя**Рекомендуемые лимиты употребления алкоголя:до 2 порций в день для мужчин и одна порция в день для женщин. Порция = • бокал вина,                   • 250мл пива,                   • 50 мл водки или виски. |
|  |  **5.** **Сон****Спите минимум 7-8 часов в сутки** |
|  |  **6. Физическая активность****30-60 мин в день посвящайте упражнениям умеренной интенсивности,**минимум 5 дней в неделю.• Легкое упражнение: прогулка.• Умеренное упражнение: быстрая ходьба или аэробная нагрузка.• Интенсивное упражнение: бег. |
|  |  **7.** **Психологические факторы****Научитесь справляться с эмоциями при стрессе**Используйте техники релаксации и другие методы контроля стресса при необходимости. |
|  |  **8.** **Гипертензия**Контролируйте свое артериальное давление. При его стабильном повышениии или частых перепадах обязательно пройти обследование.  |
|  |  **9.** **Диабет**После 40 лет регулярно проверять уровень холестерина и сахара в крови. |
|  |  **10.** **Другие заболевания**Регулярно наблюдайтесь у врача.Следуйте назначениям врача. |