**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.Курение Бросьте курить** • Избегайте пасивного курения • Следует использовать препараты, заменяющие никотин, а также участвовать в специальных программах  по отказу от курения. |
|  | **2. Диета Придерживайтесь 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/М2 Ожирение: >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. |