

## 6 правил для здорового сердца



- **Правило первое** – правильно питайтесь. Есть следует не менее 3-4 раз в сутки, без больших интервалов, ограничивать потребление углеводов, в первую очередь сахара, кондитерских изделий, варенья, мороженого, а также жиров. Лучше употреблять низкокалорийные, но объемные продукты, содержащие клетчатку, т.е. овощи и фрукты. Осторожными нужно быть с солью, острыми соусами, копченостями и соленьями, крепким чаем и кофе.

- **Правило второе** – больше двигайтесь.

Малоподвижный образ жизни приводит к одышке и сердцебиению. Ежедневная физическая активность по 30-45 минут, с интервалом 4-5 раз в неделю, укрепляет сердечную мышцу. Очень полезны для сердца быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах и роликах, игра в теннис, бадминтон и др.

- **Правило третье** – сохраняйте душевное равновесие. Истощение нервной системы – весьма неблагоприятный фактор. Во время напряженного умственного труда делайте небольшие передышки, научитесь переключаться с умственной работы на физическую.
- **Правило четвертое** – исключите табак и алкоголь. Злоупотребление алкоголем приводит к повышению уровня холестерина крови, стойкой гипертензии и дистрофии сердечной мышцы, замедлению циркуляции крови в сосудах мозга, ранним склеротическим изменениям и высокому риску кровоизлияния в мозг.
- **Правило пятое** – следите за артериальным давлением. Устойчивое повышение АД более чем 140/90 мм.рт.ст. требует врачебного вмешательства и контроля.
- **Правило шестое** – контролируйте уровень холестерина и сахара крови. Нарушение липидного (жирового) обмена – один из основных факторов риска сердечно-сосудистой патологии и ее осложнений.

Хотите иметь здоровое сердце – заботьтесь о нем постоянно, и оно отблагодарит вас долгой жизнью.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)  
отдела общественного здоровья  
Дервеедова Екатерина Васильевна