

Сохраните сердце здоровым!



*Бесперебойная работа системы кровообращения, состоящей из сердца, как мышечного насоса и сети кровеносных сосудов, необходимое условие нормального функционирования организма. Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять определённые **правила**:*

Контролируйте ваше артериальное давление.

Для того чтобы правильно определить риск развития артериальной гипертензии и, как следствие, ишемической болезни сердца необходимо знать и контролировать уровень своего артериального давления, а в случае необходимости пройти обследование, которое поможет уточнить нарушения углеводного и жирового обмена и степень поражения органов-мишеней (сосуды, сердце, почки, головной мозг).

- **Контролируйте уровень холестерина.** Уровень холестерина, как правило, связан с неправильным питанием. Для сбалансированного питания необходимо употребление большого количества фруктов и овощей, постного мяса, рыбы и бобовых, наряду с продуктами с низким содержанием жиров или без него.
- **Питайтесь рационально.** Рациональное питание – это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, [абрикосы](#), кабачки, тыква, гречка).
- **Занимайтесь физическими упражнениями.** Низкая физическая активность способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний в 1,5-2 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни. Ходьба в быстром темпе в течение получаса в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 18% и инсульта на 11%.
- **Не начинайте курить, а если курите - попытайтесь бросить.** Курение – один из основных факторов риска. Почему курение опасно? Потому что даже одна сигарета повышает давление на 15 минут, а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов.
- **Не злоупотребляйте алкоголем.** Алкоголь - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. Чем чаще принимается спиртное, тем хуже последствия.
- **Попытайтесь избегать длительных стрессов.** Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить атеросклероз, тем самым предотвратить такие заболевания как инфаркт миокарда, инсульт, ишемическую болезнь сердца, артериальную гипертензию.