

## **6 шагов к здоровому сердцу**

Здоровый человек редко чувствует, как работает его сердце. Неутомимый орган напоминает о себе только в минуты сильного волнения или большой физической нагрузки, когда его биение становится сильнее обычного. Про такие моменты говорят – «сердце из груди готово выпрыгнуть».

Если не заботиться о своём сердце, могут развиваться сердечно-сосудистые заболевания, приводящие к опасным для жизни осложнениям, таким как инфаркт миокарда и инсульт.

### **НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ**

#### **Правило №1:**

**питайтесь правильно!**

Помните, что вашему сердцу вредит жирная пища, «фаст-фуд», соль.

Ограничьте потребление поваренной соли до 5г в сутки. Не держите солонку на столе, старайтесь готовить пищу без соли, ешьте свежие овощи и фрукты, откажитесь от консервированных или имеющих солёный вкус продуктов. Ограничьте или откажитесь вовсе от употребления алкоголя.

Чаще включайте в рацион продукты из цельнозерновых, бобовых культур.

Уменьшите потребление жирных и сладких продуктов (печенье, конфеты, шоколад, мороженое).

Калорийность суточного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Средняя потребность женщин в энергии составляет 1500—1800 ккал в сутки, мужчин — 1800-2100 ккал в сутки.

#### **Правило №2:**

**следите за весом!**

Каждый лишний килограмм сопровождается повышением артериального давления (АД) на 2 мм рт. ст.

Важно нормализовать массу тела, о чём судят по величине индекса массы тела (ИМТ), который должен составлять менее 25, и по обхвату талии.

Индекс массы тела (ИМТ) определяют по формуле: масса тела (кг), разделённая на рост, выраженный в метрах и возведённый в квадрат (м<sup>2</sup>).

Обхват талии у мужчин должен быть менее 80 см, у женщин – менее 94 см.

#### **Правило №3:**

**занимайтесь физкультурой!**

Больше двигайтесь, ходите пешком, не пользуйтесь лифтом. Нагружайте свой организм постепенно. Посильная физическая нагрузка полезна всем.

Специалисты ВОЗ рекомендуют выполнять физические упражнения регулярно – как минимум 30 минут 4-5 раз в неделю.

#### **Правило №4:**

**бросайте курить!**

Доказано, что у курильщиков сердечный приступ случается в два раза чаще, чем у некурящих людей. Прекращение употребления табака снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Через 3 года после отказа от курения риск возникновения сердечного заболевания становится таким же, как и у некурящего.

#### **Правило №5:**

**регулярно проходите  
обследование!**

Каждому человеку обязательно нужно знать свои показатели давления, холестерина и глюкозы в крови, а также внимательно следить за общим состоянием здоровья, и при малейших подозрениях обращаться к врачу. Только так возможно опередить заболевание!

#### **Правило №6:**

**расслабляйтесь и получайте удовольствие от жизни!**

Соблюдайте режим труда и отдыха. Оставляйте на сон не менее 8 часов. Старайтесь видеть в любой ситуации светлые стороны, смотрите на мир спокойно и будьте готовы к приятным неожиданностям, которые не заставят себя долго ждать.

***Помните о здоровье и о том, что жизнь дана для счастья. Радуйте себя и работайте над собой, и тогда вы сможете пережить любые стрессы и трудности без ущерба для здоровья.***

**Будьте здоровы!**

Материал подготовлен специалистами Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики.