



Неделя ответственного отношения к сердцу в честь Всемирного дня сердца 29 сентября проводится по инициативе Министерства здравоохранения РФ.

Цель этой недели — напомнить о важности заботы о сердечно-сосудистой системе, так как от её состояния напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека.

**Сердце** – это важнейший орган нашего организма. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни каждого человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

**Сердце**

Сердце — важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.

Предлагаем 5 простых советов по сбережению сердечного ресурса.

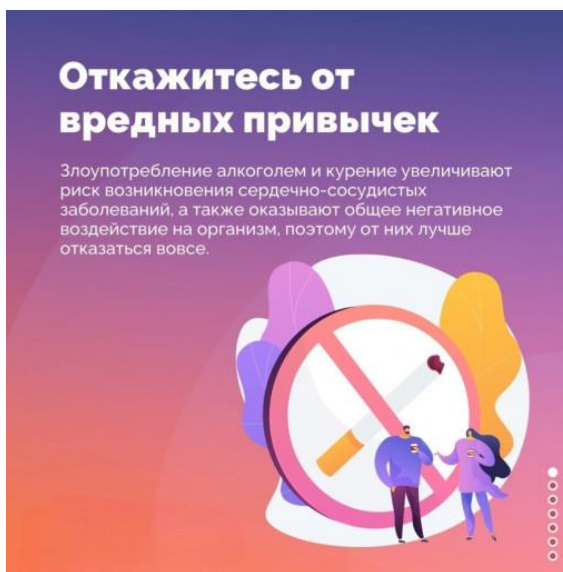
Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Для этого необходимы: физическая активность (минимум 150 мин. в неделю), правильное питание, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.

Кроме того, в основе профилактики лечения сердечно-сосудистых заболеваний лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление и ритм сердца, уровень глюкозы и холестерина в крови.

### Разберем теперь каждый пункт по отдельности.

- Рациональное питание. Сократите потребление быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Эта пища негативно влияет на печень и сосуды. В результате в будущем вам обеспечены проблемы с сердцем. Включите в свой рацион больше рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Разнообразьте своё меню.
- Обязательно контролируйте количество потребляемой пищи, так как переизбыток негативно влияют на организм.
- Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм.



- Регулярно занимайтесь спортом. Для профилактики болезней сердца и сосудов необходимы физические нагрузки. Можете, к примеру, начать с ежедневной зарядки. Также важно помнить, что чрезмерные физические активности могут навредить. Лучше заниматься в своём, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут вам сбросить лишний вес, который также является нагрузкой на сердце.



- **Обязательно высыпайтесь.** Недосыпы серьёзно сказываются на здоровье, они могут привести к гипертонии или сердечному приступу. Вы должны спать 7–8 часов. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и гаджетов перед сном.



- **Научитесь справляться со стрессом.** Стрессы увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца. Избежать стресса невозможно, но можно научиться справляться с ним. Полезны для этого, например, дыхательные упражнения и йога. Ищите свой способ справляться с негативом.



#### **Интересные факты о сердце:**

- Масса сердца не превышает 350 грамм, а его размер равен величине кулака.
- Секундная стрелка была специально изобретена английским врачом Д. Флоуэром, чтобы начать исследования сердечного ритма.

- Согласно результатам проведённых исследований люди, которые спят после обеда, на 37% реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем бодрствующие целый день.
- За всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту — около 72 раз, за сутки — около 100 тыс. раз, а в год — 36 млн. 500 тыс. раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам.

**Берегите себя и своё сердце!**