



**ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ
СЕРДЦА**
29 сентября

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕШЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ



ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ
ВЕСА



НЕ КУРИ!



БУДЬ
УСТОЙЧИВ
К СТРЕССУ

КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ



В любой ситуации старайтесь **сохранять спокойствие**. На нервную встряску первой реагирует сердечно-сосудистая система. Не перегревайте свой «мотор» напрасно!



Придерживайтесь **режима умеренной физической активности**. Чтобы сорвать сердце, достаточно пробежать один марафон, а чтобы восстановить его работу - годы лечения.



Не занимайтесь самоедством. **Сердце не любит застарелых обид.**

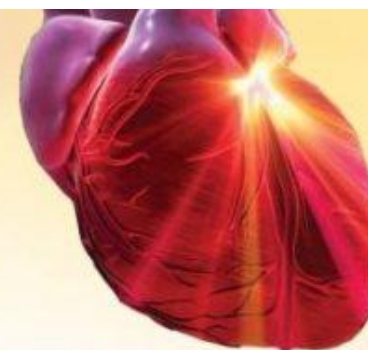


Правильно питайтесь. Важнее всего свежесть и качество. **Продуктов, которые есть нельзя, не существует.** Главное, чтобы солёные, мясные и жирные блюда не присутствовали на вашем столе ежедневно.



Проверяйте сердце после любого заболевания. Доказано, что любая болезнь оставляет на сердце след. Главное - вовремя это обнаружить.

Здоровое сердце в Ваших руках!



♥ Снизьте избыточный вес

Вычислите индекс массы тела = масса тела (кг) / рост (м²).
20 -24,9 - нормальная масса тела, 25 - 29,9 - избыточная масса тела,
30 -39,9 - ожирение, >40 - выраженное ожирение.
Даже небольшое превышение веса над верхней границей нормы увеличивает риск сердечных заболеваний, а ожирение непосредственно связано с инфарктом и инсультом, артериальной гипертензией, сахарным диабетом и другими заболеваниями.

♥ Увеличьте физическую активность

Выполняйте динамические нагрузки умеренно, но регулярно! Следите, чтобы не было одышки, болей в области сердца, аритмии.

♥ Откажитесь от курения

Курение ускоряет развитие атеросклероза. Доказано, что выкуривание даже умеренного количества сигарет в день утраивает риск развития инфаркта миокарда и внезапной смерти.

♥ Ограничьте прием алкоголя

Прием алкоголя повышает АД, поэтому следует уменьшить его употребление, а лучше не употреблять его совсем.

♥ Следите за АД

В норме АД не должно превышать 140/90 мм. рт. ст. Гипертензия является главной причиной инсульта, инфаркта и почечной недостаточности.

♥ Контролируйте уровень холестерина

Уровень холестерина не должен превышать 5 ммоль /л. Диета с малым содержанием жира и физические упражнения помогут снизить уровень холестерина.

♥ Контролируйте уровень сахара в крови

Уровень сахара не должен превышать 5,5 ммоль /л. Установлено, что диабетики обладают повышенным риском развития заболеваний коронарных и мозговых артерий.

♥ Уменьшите потребление поваренной соли

до 2-5 г/сут. Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежей рыбе, мясе.

♥ Правильно питайтесь

Прием пищи 4-5 раз в день, в одно и то же время, не позже чем за 3 часа до сна.

♥ Выделяйте достаточно времени для сна

не менее 8 часов.

♥ Не вступайте в эмоциональные дискуссии

В ссорах растрачивается ценная нервная энергия. Не вступайте в контакт с неприятными людьми, и «уходите» от сложных ситуаций. Не «зацикливайтесь» на неприятностях.

**Положительные эмоции и радость общения могут очень много
сделать для продления вашей жизни!**