

29 сентября – 5 октября Неделя ответственного отношения к сердцу
(в честь Всемирного дня сердца 29 сентября).

Забота о сердце начинается с простых, но ответственных шагов!

Заболевания сердца и сосудов – главная проблема современного мира, и они могут начаться незаметно, уже в молодом возрасте. Современный образ жизни, недостаток физической активности, неправильное питание, избыточный вес, курение и стрессы – все это факторы риска, которые могут подорвать здоровье вашего сердца.

Как же противостоять сердечно-сосудистым заболеваниям?

1. Регулярные медицинские осмотры – ваш первый шаг: Прохождение профилактических осмотров и диспансеризации позволяет вовремя выявить опасные изменения и принять меры.
 2. Контроль ключевых показателей:
 - * Артериальное давление: Должно быть не выше 140/90 мм рт. ст. При повышенном давлении – обязательная консультация врача.
 - * Уровень сахара в крови: Регулярно контролируйте сахар, так как его избыток разрушает сосуды и клетки сердца.
 3. Правильное питание – залог здоровья сосудов:
 - * Разнообразный и сбалансированный рацион: ешьте больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, рыбы и нежирного мяса. Ограничьте: соль, сахар и животные жиры.
 4. Поддержка нормального веса:
 - * Лишний вес – это дополнительная нагрузка на сердце и повышенный риск гипертонии, диабета и других хронических заболеваний.
 5. Регулярные физические нагрузки – тренировка для сердца:
 - * Ваше сердце – мышца, которая нуждается в тренировке! Малоактивный образ жизни ведет к снижению эластичности сосудов, атеросклерозу и тромбообразованию.
 - * Стремитесь к минимуму 150 минут умеренной аэробной активности в неделю: Быстрая ходьба, плавание, бег, скандинавская ходьба, велосипедные прогулки.
 6. Управление стрессом – сохраните спокойствие:
 - * Используйте техники релаксации: дыхательные упражнения, йога, медитация.
 7. Отказ от вредных привычек – защита вашего сердца:
 - * Табачный дым и алкоголь негативно влияют на сердечно-сосудистую систему, увеличивая риск инфарктов и инсультов.
 8. Здоровый режим сна – время для восстановления:
 - * Соблюдение режима дня помогает поддерживать гормональный баланс.
 - * Полноценный ночной сон необходим для восстановления организма.
- Не откладывайте заботу о своем сердце! Начинайте действовать ответственно прямо сейчас!

- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.
- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.
- Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль