**Полезные привычки для здоровья сердца.**

 Сердечная мышца ежедневно перекачивает более 7000 литров крови, обеспечивая организм кислородом и полезными веществами. На его работу влияет состояние коронарных сосудов, питающих само сердце, артериальное давление и образ жизни человека. Поэтому заниматься профилактикой осложнений следует в любом возрасте, не дожидаясь «тревожных звоночков» в виде одышки, гипертонии или сердечной недостаточности.

1. **Активно двигайтесь каждый день**

 Как и любая мышца, сердце требует регулярных тренировок. При занятиях спортом укрепляются стенки перикарда, желудочки работают слаженно, обеспечивая устойчивый ритм. Тренированное сердце без последствий выдерживает стрессовые нагрузки.

 Полезно заниматься активными видами спорта 150–200 минут в неделю. Лучше разделите время на 5–6 дней, уделяя упражнениям 30–40 минут. Хорошую нагрузку дает езда на велосипеде, плавание, подвижные игры и бег. Больше передвигайтесь пешком. Доказано, что ежедневные прогулки в быстром темпе в 2,5 раза снижают риск заболеваний сердца.

1. **Правильно и полноценно питайтесь**

 Строгие диеты истощают организм, уменьшая содержание витаминов, микро- и макроэлементов, необходимых сердцу для полноценной работы. Для профилактики заболеваний основывайте рацион на нежирных молочных и мясных продуктах, кашах, овощах и фруктах. Сократите количество блюд из картофеля, белого риса, муки, чтобы поддерживать оптимальный уровень глюкозы.

 Желая избежать атеросклероза, люди отказываются от мяса и молока в пользу овощей. Врачи рекомендуют обязательно включать в рацион нежирную говядину, мясо курицы, индейки, кролика, которые поставляют сердечной мышце ценные белки и аминокислоты. Но не забывайте, что мясной продукт должен занимать не более четверти тарелки, подаваться в отварном или запеченном виде без жирного соуса.

 Принимайте рыбий жир. Морская рыба — основной «поставщик» ценной жирной кислоты Омега-3. Она поддерживает эластичность сердечной мышцы, защищает от свободных радикалов, предотвращает процесс окисления. Несколько раз в неделю подавайте на стол сельдь, скумбрию, тунца или камбалу. Для профилактики атеросклероза и стенокардии 2 раза в год принимайте препараты на основе рыбьего жира.

1. **Ограничивайте употребление соли.**

Употребление менее 5 грамм поваренной соли в день помогает понизить кровяное давление и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и инфаркта. Основная польза от сокращения потребления соли заключается в соответствующем снижении высокого кровяного давления.

1. **Боритесь с лишним весом**

 Ожирение всегда повышает риск патологий сосудов и сердца — каждые лишние 10 кг могут повышать АД на 10-20 мм рт. ст. Наибольшую опасность представляет абдоминальный жир, накапливающийся вокруг внутренних органов. Всем людям необходимо регулярно взвешиваться и измерять окружность живота для определения  абдоминального ожирения.

Показатели нормы:

·         индекс массы тела (по Кетле) — до 28,0;

·         обхват талии — до 88 см у женщин, до 102 см у мужчин.

При превышении этих показателей необходимо соблюдать низкокалорийную диету и быть физически активным.

1. **Откажитесь от вредных привычек**

 Алкоголь и курение увеличивают шансы умереть от инфаркта на 40–45%, ускоряя появление атеросклероза. Сигареты содержат опасные смолы и токсины, замедляющие процесс восстановления клеток сердечной мышцы, снижающие уровень кислорода в крови. Это одна из причин некроза тканей перикарда и сердечной недостаточности.

1. **Избегайте стресса**

 Тяжелые условия труда, стрессовые ситуации на работе и в семье могут привести к инфаркту, в 3 раза увеличивая риск опасных болезней сердца. Учитесь управлять негативными эмоциями. Спите не менее 8 часов в сутки. Избавляйтесь от эмоционального напряжения с помощью спорта, хобби или общения с друзьями. При необходимости обращайтесь за помощью к специалистам (психолог, психотерапевт).

1. **Контролируйте «вредный» холестерин**

 Ежегодно делайте анализ крови для определения уровня холестерина. При повышенном содержании опасного показателя переходите на правильное питание, сократите употребление углеводистой пищи: сладостей, хлеба, выпечки, сахара в любом виде, копченостей и переработанного мяса. Дополните рацион свежими овощами и фруктами, бобовыми, семенами льна.

1. **Измеряйте уровень сахара в крови**

 Преддиабет и вторая стадия сахарного диабета могут протекать без симптомов. Высокий уровень глюкозы меняет состав крови, разрушает сосуды и клетки сердца. Выявить опасное заболевание на ранней стадии помогают анализы или тест с помощью глюкометра. Контролировать сахар можно с помощью специальной диеты, приема препаратов и активного образа жизни.

1. **Контролируйте артериальное давление**

 Неконтролируемое высокое артериальное давление изнашивает сердце, заставляя его биться в ускоренном темпе. При показателях от 140/90 и выше артерии сужаются, повышается нагрузка на сердечную мышцу, нарушается кровоснабжение внутренних органов. Это на 40–50% увеличивает риск инсульта, провоцирует сердечную недостаточность. Поводом для обязательного внепланового измерения АД могут стать такие признаки:

·         головная боль или головокружение;

·         шум в ушах;

·         затрудненность дыхания;

·         «мушки» перед глазами;

·         тяжесть или [боли в груди](http://menquestions.ru/kardiologiya/bol-v-grudi-u-muzhchin.html) или сердце.

 Поэтому, при появлении первых признаков гипертензии обратитесь к врачу, который назначит препараты, нормализующие давление.

 **10.  Систематически проходите профилактическое обследование.**

 Людям, находящимся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов или отмечающим повышение показателей АД при самостоятельном его измерении, необходимо своевременно посещать врача, выполнять его рекомендации и проводить профилактические обследования (измерение АД, пульса, ЭКГ, Эхо-КГ, анализов крови и др.).

 Соблюдение этих правил по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний существенно снизит риск их развития. Помните об этом, и будьте здоровы!

Надежда Защеринская, инструктор-валеолог