**25 сентября - 1 октября 2023 г.**

**Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца — 29 сентября).**

**Сердце** — главная мышца нашего организма, которая никогда не отдыхает. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

**Правила здорового сердца:**

1. **Следите за своим питанием.** Стремитесь к сокращению в своём рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Фаст-фуд и другая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Контролируйте количество потребляемой пищи — переедание также оказывает негативное влияние на организм.
2. **Регулярно занимайтесь физической культурой.** Для предупреждения болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, сердце — как и любые мыщцы — требует тренировки. Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс — чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своём, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.
3. **Высыпайтесь.** Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится около 8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, будьте активны в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.
4. **Откажитесь от вредных привычек.** Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.
5. **Учитесь справляться со стрессом.** Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним — вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

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.

Проверить работу сердца можно во время прохождения ежегодного профилактического медицинского осмотра и диспансеризации. Уровень систелического артериального давления у взрослого не доложен превышать 140 мм рт.ст., а диастолического — 90 мм рт.ст.

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

**Будьте здоровы!**

Материал составлен по открытым Интернет-ресурсам