**Как защитить свое сердце**

Сердце - самый важный и трудолюбивый орган в теле. Оно перекачивает насыщенную кислородом кровь. Но в наши дни этот орган в большом риске (с медицинской и эмоциональной точки зрения). Сердечно-сосудистые заболевания - основная причина смертей во всем мире, она убивает одного человека каждые 34 секунды. Специалисты предлагают советы, которые не требуют дополнительных усилий и забот, могут быть включены в повседневную жизнь и помогут сохранить здоровье сердца.

## *Хороший сон*

Крепкий сон регулирует общее функционирование сосудистой, пищеварительной и мышечной систем. Человек должен спать не менее 6 часов в день. Лишение сна плохо сказывается на здоровье.

## *Здоровое питание*

Необходимо снизить потребление нездоровой еды, особенно жирной пищи. Лучше стараться избегать картошки фри, майонеза, таких жирных продуктов как гамбургеры, пиццы, кремовые торты и конфеты. Это позволит, предотвратить не только сердечные заболевания, но и другие осложнения со здоровьем. Не подсаливайте пищу. Много соли в пище – дорога к гипертонии.

## *Избегать гипертонии и стресса*

Стресс и гипертонию необходимо контролировать. Эмоциональный стресс - одна из главных причин заболеваний сердца. Нужно избегать напряженных ситуаций настолько, насколько это возможно. Важно сохранять в себе спокойствие, не сердиться по пустякам, не терять интереса к жизни, чаще улыбаться.

## *Отказаться от алкоголя и курения*

Необходимо вести здоровый образ жизни. Если хотите, чтобы сердце работало должным образом, бросайте курить и чрезмерно употреблять алкоголь. Это серьезно сказывается на сердце. Курение приводит к накоплению никотина в крови, это не только вызывает рак, но и забивает кровеносные сосуды, что, в конечном счете, влияет на сердце. Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.

Потребление алкоголя в избытке очень опасно. Хотя сказано, что небольшие порции вина полезны для здоровья сердца, но в тоже время, избыточное потребление приводит к чрезмерному истощению крови и вызывает проблемы с сердцем.

## *Следить за весом*

Избыточный вес - одна из самых распространенных проблем во всем мире. Если человек весит больше нормы, сердцу необходимо перекачивать кровь с большей силой и в свою очередь это лишняя нагрузка на сердце и сосуды. Большое скопление массы тела в брюшной области - одна из причин сердечного приступа. Следить за собственным весом поможет тест индекс массы тела (ИМТ).

## *Регулярные тренировки*

Активный образ жизни, безусловно, поддержит здоровье. В наше время люди не уделяют нужного внимания упражнениям. Они проводят целый день, сидя перед телевизором, ноутбуком, едят или спят. Упражнения делают нас активными и являются необходимыми для правильного циркулирования крови в теле.

***Не заниматься самолечением*,** не искать рекомендаций в сети Интернет. Обращайтесь к кардиологу 1 – 2 раза в год. Именно кардиолог должен быть и психологом, и психотерапевтом, и фармацевтом. Только комплексный подход в лечении кардиологического больного, особенно с проявлениями депрессии и тревоги, позволит эффективно, почти вполовину, снизить риск острых сердечно-сосудистых событий, улучшить прогноз заболевания.

***Таким образом, риск сердечно-сосудистых заболеваний можно значительно снизить, ведя здоровый образ жизни, включающий физическую активность, здоровый вес, правильное питание, регулярное наблюдение у лечащего врача с выполнением необходимых рекомендаций.***

Кабинет медицинской профилактики

Поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК