Сердце является одним из самых главных органов человека. Это своеобразный насос, «качающий» кровь в сосудистую систему. От правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит состояние органов и систем организма, а также продолжительность жизни человека. В условиях стресса, нагрузок, плохой экологии и неправильного питания, сердцу необходима особая забота. К сожалению, мы чаще всего не обращаем должного внимания на свой главный орган, который нужно беречь с молодости.

 **Факторы, способствующие «сбоям» в работе сердца:**

1. наследственный фактор;

2. фактор пола (мужчины страдают заболеваниями сердца чаще);

3. возрастной фактор (чем старше человек, тем больше риск заболеваний сердца);

 4. нарушение липидного (жирового) обмена, повышенный уровень низкоплотного холестерина;

5. нарушение метаболизма углеводов, сахарный диабет;

6. артериальная гипертензия;

7. психоэмоциональные нагрузки, стрессы, недостаточный и некачественный сон;

8. вредные привычки (курение);

9. неправильное питание, ожирение;

10. пониженная подвижность (гиподинамия).

 На первые 3 фактора мы никак не можем влиять, т.е. они являются объективными. Бороться с остальными 7 факторами в нашей власти, они субъективны.

Самая лучшая мера грамотная профилактика болезней сердца и сосудов:

**1. Переход на здоровое питание.**

- Исключить или максимально ограничить потребление копченых и жареных блюд, легко усваиваемых углеводов, насыщенных жиров.

 - Ввести в рацион питания мясо индейки, кролика, т.е. продукты с низким содержанием холестерина, акцент на цельно зерновые продукты, овощи (рекомендуется до 5 порций в день), фрукты и морскую рыбу (до 2х раз в неделю).

- Стараться не переедать, есть не реже 4х раз в день. Ужинать желательно не позже чем за три часа до сна. Питаться по правилу "тарелки" (1/2 тарелки заполняется овощами, 1/4 сложными углеводами, 1/4 белковыми продуктами).

**2.Контроль АД.**

 Поддерживать оптимальный уровень АД не выше 135/85 мм рт. ст.

**3.Борьба со стрессом.**

**-** Стресс запускает цепочку событий в организме с учащением дыхания и пульса, повышением артериального давления - это нормальная реакция. Однако, длительное воздействие стресса может привести к различным заболеваниям, в том числе и сердечно-сосудистой системы, поэтому необходимо научиться справляться со стрессом. Для этого постарайтесь ввести в свою повседневную жизнь одну из следующих привычек:

- медитация (техник медитации довольно много и все они очень эффективны при регулярном выполнении. Можно просто спокойно сидеть и сосредоточиться на своём дыхании.);

- планирование (заранее планируйте все свои дела.);

- хобби (найдите занятие для души, которое поможет снять стресс и расслабиться.) ;

- объятия (обнимайте своих самых близких как можно чаще!);

- созерцание живой природы и длительные пешие прогулки по лесу или парку.

 Найдите время на ежедневное выполнение одного из этих пунктов и Вы будете удивлены тем, насколько легче и быстрее Ваш организм переживает стресс!

**4. Здоровый сон.** Здоровые привычки для сна способствуют быстрому засыпанию и лёгкому подъему в хорошем настроении. Для этого постарайтесь: ложиться спать и вставать в одно и тоже время; непрерывный сон в течение 7-9 часов; вставать с кровати после 1-го звонка будильника; придерживаться режима и в выходные дни; чтение художественной книги перед сном (не в гаджетах).

**5. Борьба с гиподинамией.**

 Подойдёт средняя аэробная (ходьба, плавание, велосипед) физическая активность по 30 минут в день 5 раз в неделю. Отказ от частого использования автомобиля или лифта. Ведь «движение-это жизнь». Физическая активность должна быть в удовольствие и не вызывать переутомления.

**6. Отказ от вредных привычек.** Вредные привычки являются главным фактором развития сердечно-сосудистых заболеваний. Курение, может создавать устойчивые связи с гемоглобином, не давая ему транспортировать кислород, также неблагоприятно сказывается на тканях легких и сосудистых стенках. Так же стоит помнить, что алкоголь «очень сильно бьёт по сердцу и по сосудам»

**7.Регулярно проходите профилактические осмотры, диспансеризацию**

(1 раз в три года в возрасте от 18 до 39 лет включительно и ежегодно в возрасте 40 лет и старше).Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить «преждевременное» старение сердца

и сосудов».

 Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни.

**Берегите свое сердце и будьте здоровы!**

*При подготовке памятки использовались материалы, опубликованные в газете «Комсомольская правда». Автор – врач-кардиолог Андросова М.В.*

***Государственное учреждение здравоохранения***

***ГУЗ «Городская клиническая больница №2***

 ***г. Тулы имени Е.Г. Лазарева»***

**КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ?**



(памятка для населения)