**Сердце** - это единственная во всем организме мышца, которая сама себя снабжает кровью. В здоровых сосудах кровь течет свободно.

**Для здоровья сердца и сосудов ПОЛЕЗНО:**

* **Физическая активность**

Люди, занимающиеся физическими упражнениями, в 3 раза меньше подвержены опасности возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Занимайтесь спортом, не ленитесь делать утреннюю зарядку, старайтесь больше ходить пешком, поднимайтесь по лестнице и откажитесь от лифта. Если вы будете проходить в день 3–5км – это защитит ваше сердце от развития заболеваний и продлит его молодость. Альтернативой ходьбе могут быть аэробика, танцы, езда на велосипеде, плавание и занятия йогой. Кроме многочисленных преимуществ для всего организма в целом, регулярные занятия физическими упражнениями помогают поддержать оптимальную массу тела. Сильному, натренированному телу не требуется большого количества крови для нормального функционирования, что способствует снижению кровяного давления. А это, в свою очередь, сильно облегчает работу сердца. Прекрасным видом физических упражнений является плавание, поскольку оно не сопряжено с толчковым усилием.

* **Воссоединение с природой**

Для сердца очень полезна жизнь за городом (в деревне, на даче). Вдалеке от города сердце чувствует себя спокойнее, оно питается кислородом, не подвергается ежедневному стрессу и нервным перегрузкам, которым подвержены городские жители. На пользу работа на огороде или в саду. У загородных жителей инфаркт миокарда встречается реже, чем у жителей городов.

* **Стабильность в личной жизни**

 Счастливые семейные пары менее подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Имея семью, человек подсознательно защищен.

### ****Полноценный сон****

 Полноценный ночной сон и дневной отдых (30 – 40 минут), очень полезен для нашего сердца и сосудов. Когда человек спит, нагрузка на сердце снижается, ему не нужно обеспечивать кровью ноги во время ходьбы или бега, головной мозг при умственной работе и стрессе, а желудок при приеме пищи – все спят!

### Правильное и рациональное питание

Для сердца и сосудов полезны свежие овощи, фрукты, нежирное мясо, рыба, творог, орехи, фасоль, горох и зелень. Сердцу нужны витамины и микроэлементы (калий, магний, фосфор, йод). Отдавайте предпочтение грубой натуральной нерафинированной еде, богатой клетчаткой. Полезны продукты, богатые полиненасыщенными жирами, например, кукурузное, льняное, оливковое и конопляное масла. Употребляйте больше пищи, богатой клетчаткой. Грубые пищевые волокна, как метла, "выметают" из организма весь мусор. Воздерживайтесь от употребления насыщенных жиров - кокосового и пальмового масла, "восстановленного" молока, старайтесь есть только постное мясо. Начните более внимательно знакомиться с содержимым купленных Вами продуктов. Не следует употреблять в пищу промышленные суррогаты и полуфабрикаты. Избегайте жареной пищи. Ограничьте потребление спиртного и кофе, так как эти напитки способствуют повышению кровяного давления. Сократите количество соли.

### ****Регулярное прохождение медицинского осмотра****

Как и любому мотору, нашему сердцу необходим профилактический осмотр для того, чтобы убедиться в слаженности его работы. Для этого нужно хотя бы раз в месяц измерять артериальное давление, раз в 6 месяцев сдавать кровь для определения уровня холестерина в крови, после 35 лет 1 раз в год проводить электрокардиографию (ЭКГ).

* **Уменьшение количества стресса**

Уровень стресса можнопонизить. Попробуйте упражнения на глубокое дыхание, сходите на прогулку или выделите себе 15 минут на то, чтобы закрыть глаза и ни о чем не думать.

* **Контроль массы тела**

Чем больше вы весите, тем тяжелее вам передвигаться и тем большие нагрузки приходится испытывать вашему сердцу.

* **Отказ от курения**

Почти половина всех случаев с летальным исходом в результате сердечно-сосудистых заболеваний вызваны курением.

* **Не злоупотребление алкоголем**

Длительное и систематическое употребление алкоголя (запой) пагубно сказываются на работе сердца. Инфаркт миокарда у любителей спиртных напитков имеет более глубокие и обширные размеры и характеризуется плохим и длительным заживление (рубцеванием). Пьющие люди более склонны к развитию хронической сердечной недостаточности.

**Доброго Вам здоровья! Берегите себя и своих близких!**

***Памятка подготовлена врачом - неврологом Кулявиной Е.В.***



***Государственное***

***учреждение здравоохранения***

***«Городская клиническая больница***

***№ 2 г. Тулы имени Е.Г. Лазарева»***

**Памятка для населения**