29 сентября - Всемирный день сердца

Советы как укрепить сердце:

1. Физическая активность.
Физическая активность должна быть регулярная и ежедневная: пешие прогулки, езда на велосипеде или лыжах, плавание, уборка по дому, танцевальные или гимнастические упражнения.
2. Говорим стрессу нет!
Социальные стрессы, недопонимание между людьми приводят к различным катастрофам, в том числе и сердечно-сосудистым.
3. Исключаем сладкие газированные напитки.
В этих напитках содержится слишком много сахара (в маленькой баночке газированной воды умещается 9 ложек сахара, тогда как суточной нормой потребления сахара для взрослого человека является 6 ложек).
4. Проверяем уровень сахара в крови.
Регулярная проверка уровня глюкозы (сахара) в крови поможет снизить риски заболеваний сердца и сосудов.
5. Сохраняем здоровый вес тела.
Изменение веса, особенно прибавление килограммов в области груди и живота может быть опасным для здоровья сердца и провоцировать возникновение инфарктов.
6. Вводим в рацион питания больше свежих фруктов и овощей.
Регулярное употребление свежих фруктов и овощей поможет не только обогатить свой ежедневный рацион витаминами и минералами, но и нормализовать кровяное давление.
7. Контролируем кровяное давление.
Необходимо регулярно контролировать артериальное давление и при необходимости принимать лекарственные препараты длительного действия, поддерживающие артериальное давление всегда ниже, чем 140/90 мм рт.ст.
Наиболее пагубной из всех вредных привычек для здоровья сердца, безусловно, является курение. Влияние никотина на стенки сосудов приводит к их постепенному отмиранию, что ведет к раннему упадку сил, сокращению продолжительности жизни, присоединению множества серьезных заболеваний: ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, гипертонической болезни и мозгового инсульта, атеросклероза сосудов конечностей и восходящей гангрены конечностей, заболеваний легких и туберкулеза, а также онкологических заболеваний. Бросить курение необходимо не откладывая раз и навсегда!

Клецкий РЦГиЭ, 2020