



29 сентября – Всемирный день СЕРДЦА! Прислушайся к СВОЕМУ!

Многие из нас знают, что заболевания сердца и сосудов на сегодняшний день находятся на очень высоком уровне. Но несмотря на это, люди продолжают вести привычный образ жизни, считая, что это норма. Со временем органы изнашиваются и дают сбой во всей системе организма. Низкая двигательная активность, неправильное питание, стрессы, пристрастие к алкоголю и табаку – это факторы риска, которые человек может свести до минимума даже не обращаясь к врачу.

Несмотря на высокую загруженность, найдите время и немного скорректируйте свой режим дня. Через несколько дней, при рациональном распределении времени появится легкость в теле, много энергии, улучшится настроение, а самое главное вы начнете понимать, что находитесь на одной волне со своим организмом!

1. **Питайся правильно!** Составьте полезное и разнообразное меню. Включайте в рацион овощи и фрукты, по 400 грамм ежедневно. Не забывайте про рыбу и морепродукты. Уделяйте предпочтение кисломолочным продуктам. Пища должна быть богата клетчаткой (бобовые, зелень, цельнозерновые продукты, отруби и др.) и калием (бананы, брокколи, цитрусовые и др.). Отказывайтесь себе в жареной и жирной пище, сладостях и мучных продуктах, ограничивайте потребление поваренной соли, кофе и таких продуктов как маргарин, сливочное масло, сметана и другие. Также следует отказаться от газированных напитков.
2. **Будь в движении!** Для этого совсем не обязательно посещать тренажерные залы и поднимать тяжелые штанги. Тренируйте свое сердце утренней пробежкой или катанием на велосипеде, взбирайтесь на горы и занимайтесь плаванием, а зимой смело вставайте на лыжи и катайтесь на коньках. Не отказывайте себе в ежедневных прогулках на свежем воздухе. А в рабочее время не пренебрегайте физкультминутками. Подбирайте нагрузки, соответствующие состоянию здоровья и возрасту.
3. **Алкоголь и табак – это твой враг!** О вреде алкоголя и табакокурения знает каждый. В ходе сложнейших процессов, происходящих в организме, в ответ на поступление алкоголя или табачного дыма вырабатывается стойкая зависимость, бороться с которой очень сложно. Высокий риск развития различных заболеваний характеризуется общепоражающим действием данных веществ на организм.
4. **Правильный сон – залог здоровья!** Соблюдение режима отдыха имеет немаловажную роль в профилактике многих заболеваний. Недостаток сна способствует снижению защитных сил организма, раздражительности, рассеянности, ухудшению реакции, памяти и внимания. Суточная норма сна для взрослого человека 8 часов.
5. **Стремитесь правильно реагировать на стрессы!** Избежать стрессов невозможно, но надо стремиться устранить последствия. Хорошо проанализировав ситуацию и свои возможности можно избежать стрессовой реакции. Но если она уже запущена, лучше всего ее снимает физическая нагрузка. Как учил Далай-Лама: «Если проблему можно решить, то не стоит о ней беспокоиться, если её решить нельзя, то беспокоиться о ней бесполезно».
6. **Артериальное давление, холестерин и сахар в крови!** Три немаловажных показателя на которые стоит обращать внимание. Результаты исследований, обследований можно получить при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации (бесплатно), а также самостоятельно или обратившись в любое учреждение здравоохранения.

«Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека»

Гиппократ — древнегреческий врач