

# Как сохранить сердце здоровым



Время от времени мы все беспокоимся по поводу своего здоровья. Иногда, чтобы избавиться от этого беспокойства, нам достаточно сказать «Со мной этого никогда не случится!» Так ли это?

В Гомельской области, как и во всей Беларуси заболевания *сердечно-сосудистой системы являются печальным лидером среди других болезней*. И потому риск заболеть высок у каждого человека. Чтобы снизить его, важно, важно с большим вниманием относиться к сердцу

– главному рабочему органу вашего организма, делать все возможное, чтобы оно как можно дольше оставалось здоровым. А Вы можете сделать очень многое, чтобы помочь ему.

## Запомните эти правила

1. **Не курите.** Курильщики рискуют получить болезни сердечно-сосудистой системы в два раза чаще, чем люди, которые не курят.

2. **Выбирайте еду с умом!** Употребляйте в пищу меньше жиров и сахара. Уменьшите потребление мяса свинины и говядины, особенно жирных сортов, молочных продуктов и сладостей. Отдавайте предпочтение мясу птицы, рыбе, овощам, фруктам и хлебу. Включите в свой рацион растительное масло.

3. **Уменьшите потребление алкоголя!** Употребление алкоголя ведет к перегрузке сердца, поэтому оно быстрее изнашивается.

4. **Следите за своим весом!** Избыточный вес может послужить причиной высокого артериального давления, возникновения диабета и болезней сердца. Для снижения веса придерживайтесь правильного рациона питания, больше двигайтесь. Определите индекс массы своего тела. Для этого разделите массу тела в килограммах на показатель своего роста в квадрате.

18 - 24,9 - нормальная масса тела

25 - 29,9 - избыточная масса тела

больше 30 - ожирение.

5. **Регулярно двигайтесь!** Чтобы защитить свое сердце и, кстати, получить удовольствие, регулярно занимайтесь спортом – ходьбой, бегом, плаванием, велоспортом, выберите, что подходит лично Вам. Начать никогда не поздно.

6. **Постоянно проходите медосмотры!**

7. **Проверяйте артериальное давление.** Если вам ближе к 40 годам, то без контроля давления Вам не обойтись.

Чтобы измерить давление, не обязательно идти к врачу: будет лучше, если у вас будет свой тонометр. Врачи утверждают, что человек, который заботится о своем здоровье, должен измерять давление дважды в день: утром и вечером. Надо стремиться к идеальному давлению – 120/70 мм рт. ст., ведь повышение давления до - 130/80 мм рт. ст., говорит о наличии у Вас предрасположенности к гипертонической болезни. При его повышении – необходимо обязательно обратиться к врачу для консультации. По статистике, среди людей, которые имеют давление 120/80 мм рт. ст. развитие инсультов очень низкое.

Если в вашей семье имеются случаи сердечных заболеваний в раннем возрасте у родственников, скажите об этом вашему врачу. Он определит степень риска для Вас и даст рекомендации.

Обращаться к врачу нужно не только тогда, когда у вас уже есть причины беспокоиться по поводу своего здоровья, но и в профилактических целях, чтобы получить информацию, как сохранить его.

**Помните, что у вас только одно сердце!**

***Заботьтесь о своем сердце, а позаботившись о себе,  
Вы заботитесь о своих близких!***

***Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии***