***Семь правил здорового сердца***

Для профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений **необходимо обеспечить выполнение** **семи основных правил:**

|  |
| --- |
| ***Правило № 1*** |
| **Контролируйте свое артериальное давле-ние** http://ts1.mm.bing.net/th?&id=JN.uCToZVUJ8%2bt8vaYCkyhhBg&w=300&h=300&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | **Давление не должно превышать показателей:** http://ts3.mm.bing.net/th?id=JN.b2oEu7%2bOZIooSEOYnqdB3Q&pid=1.1 |
| ***Правило № 2*** |
| **Контролируйте уровень измерение холестерина в домашних условияххолестерина** | **Уровень общего холестерина в крови не не должен превышать**  **5,0 ммоль/л** Снизить уровень холестерина можно за счет:* соблюдения диеты;
* снижения массы тела при её избытке;
* увеличения физических нагрузок;
* отказа от курения.
 |
| ***Правило № 3*** |
| **Питайтесь правильно.**http://www.menslife.com/upload/articles/1115/tarelka1.jpg | **Питание должно быть полноценным и сбалансированным. Для этого необходимо:*** Использовать в пищу разнообразные продукты, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения.
* Ежедневно употреблять в пищу хлеб из муки грубого помола и различные нерафинированные крупы.
* Ежедневно потреблять не менее 500г овощей и фруктов в день.
* Поступление животных жиров не должно превышать более 30% от суточной калорийности.
* Заменять жирные сорта мяса и мясных продуктов на бобовые и зерновые продукты рыбу, птицу или постное мясо.
* Включать в рацион молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
* Ограничить себя в сладостях и сладких напитках.
* Снизить количество соли в пище, помня о том, что норма для здорового человека составляет не более 6 г в день (одна чайная ложка). Использовать йодированную соль.
* Приготавливать пищу на пару, путем ее отваривания или запекания.
* При отсутствии противопоказаний в состоянии здоровья употреблять ежедневно не менее 2л воды.
* Не злоупотреблять алкогольными напитками, отдавая предпочтение натуральным сухим винам.
 |
| ***Правило № 4*** |
| **Занимайтесь физичес-кими упражнениями.**http://fitburg.ru/wp-content/uploads/2011/02/health-walking.jpg | Согласно многолетним наблюдениям, у людей, с умеренной, но регулярной физической нагрузкой, почти вдвое снижается риск сердечного приступа.Вместе с тем, неторопливые прогулки на свежем воздухе или неспешная работа в саду, такого эффекта не достигают. Прогулки должны быть интенсивными: **от 90 до 113 шагов в минуту**, в зависимости от вашего роста и физической подготовки. Проверить, достаточно ли быстро вы идете, очень просто: если во время ходьбы вам немного трудно говорить, значит, темп выбран верный. |
| ***Правило №5*** |
| **Не начинайте курить, а если курите -попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.**http://kraszdrav.ru/upload/images/5370b4b9.jpg | **Преимущества отказа от курения:**Риск развития **сердечно-сосудистых заболеваний, особенно инфаркта миокарда,** уже в первый год после отказа от курения снижается на 50%, а в дальнейшем по сравнению с курящими снижается в 3 раза. **Респираторные проблемы.** После отказа от курения довольно быстро происходит уменьшение одышки и продукции избыточного количества мокроты. С годами снижается смертность от хронических легочных обструктивных заболеваний.**Рак легких.** Риск смертности уменьшается через 5-9 лет после отказа от курения и достигает уровня для некурящих после 15 лет воздержания от курения.**Другие заболевания.** Уменьшается предрасположенность ко всем другим, связанным с курением заболеваниям, таким как рак, язвенная болезнь, акушерские осложнения и др. Есть сведения, что даже морщины разглаживаются.  |
| ***Правило № 6*** |
| **Попытайтесь избегать длительных стрессов.** Отношение к стрессу Отношение к жизни.ру Отношение к жизни.ру | Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь - вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. Не стоит забывать и о серьёзных психических проблемах, таких как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека.Поэтому если вы недовольны своей работой, семьей, фигурой, то Ваше сердце может заболеть в буквальном смысле слова. Достаточно общего недовольства какой-то частью своей жизни или же отсутствия чувства радости. А значит, **нужно находить способы поднять себе настроение**. По мнению медиков, самые эффективные шаги в этом смысле **- наладить отношения в семье, сменить работу, на более интересную и изменить что-то в своей жизни.** |
| ***Правило № 7*** |
| **Необходимо система-тически, начиная с 35 лет, проходить обследования сердца****http://www.kardio.ru/profi_1/profiim/images03/home/ekg4.jpg** |  При **диспансеризации (каждые 3 года), профилактические медицинские осмотры (1 раз в два года) и скрининговые обследования в Центрах здоровья - ежегодно**. Подробнее о всех видах обследований можно узнать на сайте Минздрава Тульской области. |

**Как показывает клиническая практика, все те, кто следовал этим правилам,**

**к 50 годам чувствуют себя значительно лучше, чем их сверстники, даже если в**

**20-30 лет состояние здоровья и у тех, и у других было примерно одинаковым.**

****