



## **Мы за здоровое сердце!**

*Часто ли в суете дней мы заботимся о здоровье своего сердца?  
А ведь начальные стадии сердечных заболеваний проходят бессимптомно!*

*Давайте поговорим об артериальной гипертонии – самом распространенном сердечном враге.*

Артериальная гипертония – это хроническое заболевание, которое характеризуется периодическим или постоянным повышением давления в кровеносных сосудах. Это самый распространенный человеческий недуг. Видимых симптомов повышенного давления может и не быть. Большинство людей, имеющих давление выше нормы, даже не знают об этом. Многие годы болезнь, без заметных для человека проявлений, повреждает сосуды и сердце и приводит к серьезным последствиям: инсульт, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, стенокардия, слепота, почечная недостаточность.

Метод выявления гипертонии прост – регулярное измерение артериального давления. Повышение артериального давления даже на 10 мм рт. ст. – серьезный повод обратиться к врачу-терапевту. Снижение артериального давления до нормального уровня сводит к минимуму риск развития серьезных осложнений.

### **Норма артериального давления от 120/80 до 139/89 мм рт. ст.**

Если давление выше 140/90, то это уже повышенное давление или гипертония

Есть несколько простых правил, соблюдая которые, можно предупредить болезнь и управлять артериальной гипертензией.

### **Питайтесь правильно – 1 правило**

*Полноценно и разнообразно:* соотношение белков, жиров и углеводов в пище должно примерно равняться 1:1:4. Включите в ежедневный рацион: овощи, фрукты, нежирные сорта мяса, рыбу, орехи, молочные продукты с пониженной жирностью, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

*Плотно завтракайте,* а затем ешьте 4-5 раз в день небольшими порциями. Таким образом, вы не будете испытывать голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи. Последний прием пищи должен быть не менее, чем за 2-3 часа до сна.

*Ограничьте употребление жира* и жирных продуктов: замените сливочное масло на растительное. Исключите из употребления колбасу, сосиски, субпродукты (почки, печень).

*Ограничьте общее потребление соли* до 5 грамм (чайная ложка без верха, с учетом используемой для приготовления пищи). Употребляйте йодированную соль. Не досаливайте пищу за столом. Откажитесь от солений, маринадов, консервированных и копченых продуктов.

*Ограничьте употребление газированных напитков, алкоголя, жевательных резинок, сахара и сладостей.* Конфеты лучше заменить сухофруктами.

Результаты ограничений положительно скажутся на показателях Вашего артериального давления.

### **Откажитесь от курения - 2 правило**

Курение является одним из главным фактором риска в развитии артериальной гипертонии.

Ежегодно от последствий табакокурения в мире умирает 5 млн. человек. Частота сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина при курении существенно повышаются.

Курение – не дань моде, не стиль жизни и не бегство от проблем, а просто пагубная привычка, от которой нужно избавляться.

Воспользуйтесь полезными советами, помогающими бросить курить постепенно:

- назначьте день отказа от курения, но при этом помните: «сегодня всегда лучше, чем завтра»

- старайтесь не закуривать при первом желании – лучше выпейте стакан воды или переключите свое внимание на что-либо

- ежедневно, сокращая количество сигарет, хвалите себя за каждую пропущенную

- при уменьшение количества сигарет до 5-7 штук в день полностью откажитесь от курения

- если в одиночку Вы не можете противостоять привычке – обратитесь за помощью к психологу.

*Жизнь без табака приносит ощутимую пользу Вашему здоровью и дарит Вам легкость и уверенность в себе!*

### **Ведите активный образ жизни – 3 правило**

Малоподвижный образ жизни увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные динамические нагрузки средней интенсивности снижают риск развития артериальной гипертонии.

Прежде чем приступать к занятиям, проконсультируйтесь с врачом по лечебной физкультуре или тренером в спортивном зале.

Начинать нужно осторожно, поэтапно и постепенно!

Сначала нужно увеличить повседневную двигательную активность:

- подъем по лестнице, а не на лифте;

- прогулка пешком несколько остановок;
- зарядка на рабочем месте.

Далее постепенно увеличивайте нагрузку. Это может быть вид оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи и т. д.), аэробные тренировки, танцы и др.

При физической нагрузке ткани организма получают больше кислорода, кровообращение усиливается, мышцы подтягиваются, восстанавливается координация, улучшается скорость реакции и цвет лица.

При выполнении физической нагрузки необходимо следить, чтобы не было одышки, болей в области сердца, аритмии!

Любая физическая нагрузка заряжает организм энергией, улучшает сон, повышает выносливость организма.

### **Позитивно относитесь к жизни – 4 правило**

Стресс – это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

Состояние постоянного напряжения увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Чтобы избежать стрессового состояния заранее планируете рабочий день:

- чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом
- высыпайтесь! Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки
- не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя
- снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой, займитесь плаванием или аква-аэробикой
- ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря
- старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которое вызывают у Вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе и др.
- нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним: проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, многие события не заслуживают столь сильных эмоций
- сосредоточьтесь на позитивном; обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены,
- следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней.

*Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшит Ваше настроение и отношение к Вам окружающих!*

