***Семь правил здорового сердца***

|  |  |
| --- | --- |
| http://ts1.mm.bing.net/th?&id=JN.nEvi9LVU/kPAI0nhznrdtQ&w=300&h=300&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | 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 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 (не более 6 г в день -одна чайная ложка). Использовать йодированную соль.
* Приготавливать пищу на пару, путем ее отваривания или запекания.
* 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, сексуальной жизнью, 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 обеспе-чить систематическое прохождение «техос-мотра» сердца, начиная с 35 лет.** |  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.http://www.kardio.ru/profi_1/profiim/images03/home/ekg4.jpg |

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

