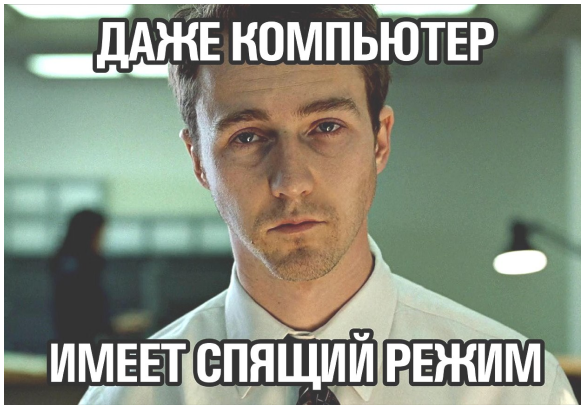


Привычка 6. Заболел — останься дома.

Осень – время начала сезона респираторных заболеваний, и многие стойко переносят болезнь «на ногах». Однако если есть хоть минимальная возможность вылежать температуру – это нужно сделать. Одно из самых страшных осложнений таких инфекций – осложнение на сердце.

Привычка 7. Укроти стресс.

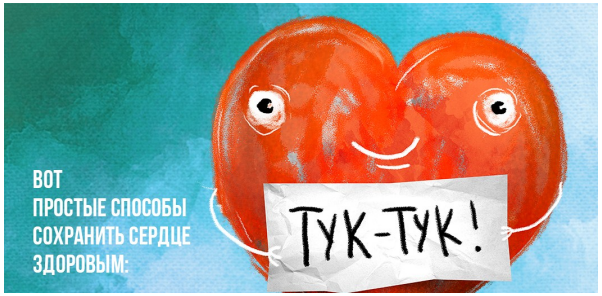
Избежать стресс в повседневной жизни трудно, а научиться справляться с ним — вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

Привычка 8. Регулярные профилактические осмотры.

В настоящее время во всем мире меняется отношение к болезни и профилактике. Слово «болезнь» уходит на задний план. На первый план выходит профилактика заболеваний и здоровый образ жизни.

Здоровое сердце требует комплексного подхода. Откажитесь от вредных привычек, минимизируйте стрессы, полноценно отдыхайте, больше двигайтесь, следите за питанием — и ваше сердце скажет вам «Спасибо!».

Будьте здоровы!



Даты в календаре:

21 апреля — День профилактики болезней сердца.

11 августа — Международный день здорового сердца.

29 сентября—Всемирный день сердца.

В России с 25 сентября по 1 октября 2023 года пройдет Неделя ответственного отношения к сердцу.

Б И З Н Е С - Ц Е Н Т Р

171163, Тверская область, г. Вышний Волочёк, Пожарная наб., д. 5/2

Телефон: 8(48233)6-26-31

Эл. почта: bizvvol@gmail.com

Использованы материалы сайтов: https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/; https://rg.ru/; https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/kakie-produkty-polezny-dlya-serdtsa/; https://www.кбсмп.рф/

Составитель: О. С. Конева, главный библиотекарь.

ВЫШНЕВОЛОЦКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА

Программа «Здоровый образ жизни»
Проект «Здоровье: план на год»

Я люблю тебя, сердце!

Б И З Н Е С - Ц Е Н Т Р

8(482)336-26-31

Вышний Волочек, 2023

СЕРДЦЕ является одним из самых главных органов человека. Это своеобразный насос, «качающий» кровь в сосудистую систему. От правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит состояние органов и систем организма. От этого же зависит и продолжительность жизни человека. В условиях стресса, нагрузок, плохой экологии и неправильного питания, сердцу необходима особая забота. Это главный орган, который нужно беречь с молодости.

Своевременное выявление и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы позволяет предотвратить заболевание, увеличить продолжительность и качество жизни.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ сердечно-сосудистых заболеваний:

- повышенное (≥140/90 мм рт.ст.) артериальное давление;
- повышенный уровень холестерина в крови (≥5 ммоль/л);
- повышенный уровень глюкозы в крови (≥6,1 ммоль/л);
- потребление табака;
- несбалансированное (с низким потреблением овощей и фруктов) питание;
- низкая физическая активность;
- избыточная масса тела и ожирение;
- наследственность.

КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ о сердце: полезные привычки

Привычка 1. Регулярная физическая активность.

Больше ходите пешком и бывайте на свежем воздухе. Физические упражнения помогут понизить вес тела, избавиться от лишнего жира, что также полезно для снижения риска гипертонии. Каждое утро делайте зарядку, занимайтесь посильным физическим трудом на свежем воздухе, например, на приусадебном участке. Здоровое сердце — натренированное сердце.

Привычка 2. Жизнь без курения.

Курение, в среднем, сокращает жизнь на десять лет. Избегайте также пассивного курения — при регулярном контакте с табачным дымом риск сердечных заболеваний возрастает на 25-30%.

Привычка 3. Здоровое питание.

Правильное питание помогает контролировать массу тела:

- еды необходимо столько, чтобы хватило восстановить энергетические затраты организма;
- регулярно питаться небольшими порциями лучше, чем наедаться на ночь;
- стремиться соблюдать пищевой баланс в повседневном рационе: жиры должны составлять не более 30 %, белки – 15 %, углеводы — 55%;

- помните о витаминах. Самые важные витамины и минералы для сосудов и сердца: А, В, F, К, Р, С, Е, кальций, калий и магний;
- старайтесь употреблять больше фруктов и овощей и меньше соли. Суточное потребление соли не должно превышать 5 г (чайная ложка без горки).

Привычка 4. Контроль веса.

Периодически взвешиваясь, можно вовремя выявить важный фактор сердечно-сосудистого риска — повышенный индекс массы тела (ИМТ). Второй такой фактор — увеличенная окружность талии. ИМТ можно рассчитать на калькуляторе. В норме ИМТ составляет 20—25. Для мужчин опасно иметь талию объемом более 102 см, для женщин — более 88 см.

Привычка 5. Достаточный сон.

Это очень важно, особенно в условиях сокращения светового дня. Минимум человек должен спать семь-восемь часов в сутки. Чем хуже сон, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Да, даже если у вас нет плохих привычек.