**Чтобы сердце не болело!**

 В нашей стране достаточно активно пропагандируется здоровый образ жизни, но сердечно-сосудистые заболевания как были, так и остались на первом месте среди причин преждевременного ухода из жизни.

А ведь каждый человек хочет быть здоровым и поэтому должен прилагать усилия и заботиться о своём сердце.

Для того чтобы избежать сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо соблюдать простые правила профилактики:

1. Питайтесь правильно. В первую очередь, ограничьте употребление соли. Ведь соль удерживает в организме воду и способствует повышению АД.
2. Включите в свой рацион сухофрукты, крупы, картофель в мундире, кисломолочные продукты, сыр, морскую рыбу, хлеб с отрубями и зелень. Главные витамины для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы — витамины группы В. Они участвуют в регуляции сокращения сердечной мышцы, снимают спазмы сосудов, нормализуя кровоснабжение сердца, препятствуют закупорке сосудов. Лучшие источники витаминов группы В — темно-зеленые листовые овощи и бобовые (горошек и стручковая фасоль), рыба, цельное зерно, соя, фрукты и овощи. Также для сердечной мышцы важны и микроэлементы - калий, магний и кальций(морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка). Они регулируют сердечный ритм, снижают кровяное давление, выводят из организма плохой холестерин и избыточную жидкость.

"Плохой" холестерин повреждает оболочку внутренней стенки сосуда, накапливается в ней, в результате чего образуются атеросклеротические бляшки, которые потом "твердеют" и закупоривают сосуд. Это чревато смертью. Поэтому откажитесь от "холестеринового" мяса (свинина, баранина) и яиц. Отдайте предпочтение телятине и курятине (без кожицы — в ней тоже много холестерина).

Исключите из рациона продукты и напитки, возбуждающие центральную нервную систему и сердце: крепкий чай, кофе, шоколад, какао, острые приправы. Все они — провокаторы болезней сердечнососудистой системы.

2)Контролируйте артериальное давление. Высокие показатели АД увеличивают риск возникновения инфаркта миокарда в 3-4 раза, а инсульта - в 7 раз.

3) Контролируйте массу тела.Чем больше масса тела, тем выше бывает артериальное давление (АД), вызывающее, в свою очередь, заболевание сердца, а в старшем возрасте - атеросклероз сосудов сердца и других органов.

4) Как можно больше двигайтесь. Движения тренируют и крепят сердце, снижают АД. Но и берегите себя от перегрузки, значительная физическая нагрузка без предыдущей постепенной тренировки может быть опасна для сердца. Самый простой способ укрепить свое здоровье — ходьба. Делать это нужно спокойным размеренным шагом, проходя около 3000 шагов в день. Такая нагрузка — достаточная профилактика гиподинамии.

5)Откажитесь от вредных привычек.Табакокурение приводит к сужению просвета сосудов, в результате чего ухудшается работа сердца. Кроме того, под действием никотина сердце выполняет до 15 тысяч лишних сокращений за сутки. Тот, кто бросает курить, снижает риск возникновения болезней сердца на 50%. Установлено, что такие заболевания сердца, как стенокардия и инфаркт миокарда, в тех, кто не курит, встречаются в 13 раз реже, чем у курильщиков.

Избегайте употребления алкогольных напитков. Злоупотребление алкоголем резко повышает риск заболевания не только сердца, но и печени, головного мозга и других органов. Особенно чувствительный к алкоголю молодой организм. В юности даже пить пиво ежедневно очень вредно - возникает алкогольная зависимость.

**6)Чаще улыбайтесь и радуйтесь жизни**. Ощущение счастья - это лекарство для сердца.Избегайте и не провоцируйте стрессов, проявлений злобы, ссор. Чем сильнее стресс, тем досаднее последствия. И конечно, всегда высыпайтесь - сон возобновляет силы всего организма, в частности и сердца.

В целом, ведите здоровый образ жизни, следите за собой,не ленитесь,если Вас что-то беспокоит - не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачу вовремя, чтобы Ваше сердце не болело!

ГУ «Поставский РайЦГЭ» пом.врача-гигиениста

Слободянюк Н.С.