

## Несколько советов для профилактики болезней сердца.

Как избежать сердечных заболеваний? Займитесь их профилактикой. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше для вас и вашего сердца. Помните: ваше здоровье только в ваших руках. А мы поможем разобраться, как здоровье сохранить.

**Каковы факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний? Их несколько: курение; ожирение; плохое питание; высокое артериальное давление; малоподвижный образ жизни; сахарный диабет; высокий уровень холестерина.**

Избежать можно их, если вы сформируете у себя несколько здоровых привычек.

**Итак, как жить, чтобы сердце оставалось здоровым всю жизнь?**

**1. Курение** – основная причина проблем со здоровьем сердца.

Во-первых, подавляющее большинство «инфартников» и страдающих стенокардией – заядлые курильщики. Ишемическая болезнь сердца является следствием того, что испорченные курением сосуды легких слабо питаются кислородом. Риск сердечного приступа у курильщика, как минимум, в два раза выше, чем у некурящего. Если же у человека к тому же повышен уровень холестерина в крови, и повышенное артериальное давление, при постоянном курении риск сердечного приступа и остановки сердца повышается в 8-10 раз.

**2. Купите весы и следите за своим весом**

Избыточный вес и ожирение является причиной 44 % случаев диабета, 23 % случаев ишемической болезни сердца и 41 % онкологических заболеваний! Это ли не повод задуматься?

Действительно, следить надо не только за гигиеной тела и чистотой одежды. Не менее важно постоянно контролировать свой вес. Какой вес считать нормальным? Самая простая, но очень приблизительная формула – ваш рост минус 100-110 кг. Более точно индекс массы тела вычисляется по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$$

Например, ваш рост 1 м 70 см, вес – 70 кг.

$$\text{ИМТ} = 70 / 1,7^2 = 24,2$$

Нормальным считается вес при ИМТ от 20 до 25.

Поддерживать вес в норме не так уж и сложно. Придерживайтесь сбалансированной диеты (содержание жиров должно быть низким, а количество овощей и фруктов нужно увеличить), и давайте организму физические нагрузки.

**3. Добавьте в свою жизнь движение!**

Занятия спортом – это не только полезно, но и приятно. Организм всегда будет в тонусе, вес – в норме. Правда, движения движениям рознь. Мы сейчас говорим об аэробной активности, то есть о движении на свежем воздухе. Это может быть бег, быстрая ходьба. А можно просто ездить на работу на велосипеде. Выбирайте вид физической активности самостоятельно, на свой вкус и в соответствии с возрастом.

Оптимальный вариант продолжительности тренировок - 30-минутные нагрузки пять дней в неделю.

**5. Сбалансируйте питание**

Вас может удивить, как незначительные изменения в рационе влияют на ваше здоровье и самочувствие. Еда должна быть лекарством, и тогда вам не

придется употреблять химические медикаменты. Общие правила правильного питания такие:

- сведите к минимуму употребление насыщенных жиров (масло (как сливочное, так и пальмовое, кокосовое, масло какао) яйца, шоколад). Они – источник вредного холестерина в крови. Но не отказывайтесь от жиров совсем, так как этим вы лишите организм жирорастворимых витаминов – А, D, К, Е – которые укрепляют иммунитет, кости и нейтрализуют вредные вещества. Поэтому полиненасыщенные жиры организму нужны;
- ешьте больше овощей и фруктов. Введите в свой рацион «правило пяти»: употребляйте ежедневно по пять порций овощей и фруктов;
- употребляйте больше клетчатки (употребляйте цельное зерно, сушеные фрукты, каши);
- жирная рыба – свежий тунец, скумбрия, сардина или лосось – должна быть на столе не реже двух раз в неделю. Это источник полезных жиров омега-3, которые необходимы для нормальной работы сердца;
- мясо: чем компактнее кусок, тем лучше. Не жарьте его. Готовьте мясо гриль или на пару.

#### *6. Скажите соли нет!*

Соль оказывает непосредственное влияние на кровяное давление. Для начала уменьшите ее количество. В идеале – исключить соль из рациона полностью. Она всего лишь природный усилитель вкуса. Отказавшись от соли, уже через месяц вы почувствуете настоящий вкус продуктов, и пища больше не будет для вас пресной.

#### *7. Исключите употребление алкоголя*

Если полностью отказаться очень сложно, оставьте в рационе красное сухое вино. Но не более бокала в день, и только во время еды.

#### *8. Стресс и релаксация*

Борьба со стрессом может быть и должна быть эффективной. Чувствуете эмоциональное напряжение? Помогут прогулки. Прекрасное средство – быстрая ходьба. Ум отвлечется от негативных эмоций, а тело получит необходимую физическую нагрузку.

#### *9. Спите восемь часов.*

Полноценный здоровый сон – очень важная составляющая здоровья. Отдохнувший человек по-другому смотрит на все трудности, и гораздо реже страдает депрессиями. Сердцу тоже нужен отдых – позвольте ему такую «роскошь».

Соблюдайте эти простые советы, и вы сохраните свое здоровье крепким!