[29 сентября — Всемирный день сердца](https://brpol6.by/articles/29-%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F-%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C-%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%86%D0%B0-3/%22%20%5Co%20%2229%20%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F%20%E2%80%94%20%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%86%D0%B0)

Ежегодно в мире один из дней здоровья посвящают профилактике болезней сердечно-сосудистой системы, которые являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн. жизней в год.

Основной целью всех мероприятий в рамках Всемирного дня сердца является повышение уровня информированности населения в вопросах профилактики болезней сердца и сосудов, а также их мотивации к раннему выявлению сосудистых проблем для их своевременной коррекции.

Основными факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений работы сердца являются: артериальная гипертензия, нарушение холестеринового обмена, избыточный вес, низкая двигательная активность, курение, стрессы.

**Правильно питайтесь.**

Пища должна быть разнообразной. Каждый день употребляйте разнообразные фрукты и овощи, цельные зерновые продукты. Салаты заправляйте растительными маслами.

Очень полезна морская рыба и морепродукты в целом: они содержат омега-3 жирные кислоты, имеющие особые защитные свойства для сердечно-сосудистой системы.

Сократите употребление быстрых углеводов (мучные и сладкие продукты, в том числе фаст-фуды). Их избыток приводит к нарушению углеводного и жирового обмена, к образованию дополнительного количества холестерина, который откладывается в стенку сосудов с формированием атеросклеротической бляшки.

Ограничьте употребление соленых продуктов, в том числе современных (чипсы, кириешки и др.) – чрезмерное потребление соли приводит к повышению артериального давления даже в молодом возрасте.

**Контролируйте вес**.

У людей с избыточным весом и тем более с ожирением в 2-3 раза чаще возникают сердечно-сосудистые заболевания, и протекают они с большей вероятностью осложнений. Поэтому чаще вставайте на весы и измеряйте объем талии.

**Поддерживайте достаточный уровень двигательной активности.**

Для профилактики болезней сердца и сосудов необходимы физические нагрузки. Сердце, как и любые другие мышцы, нуждается в тренировке. Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс – чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, поэтому лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

Нормальный и необходимый уровень физической активности составляет 150 минут в неделю – это обязательное условие успешной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

**Высыпайтесь.**

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

**Откажитесь от курения и от злоупотребления алкоголем.**

Курение является одной из основных причин развития атеросклероза и артериальной гипертензии. И наоборот, отказ от курения уже через год приводит к снижению риска болезней сердца и сосудов в 2 раза, а  через 2-3 года риск примерно уравнивается с теми, кто никогда не курил.

Поэтому бросьте курить прямо сегодня и оградите себя от пассивного курения, которое также оказывает вредное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Ограничьте потребление алкоголя: он в больших дозах приводит к повышению уровня холестерина крови, к стойкой гипертонии и к дистрофии миокарда с понижением её сократительной способности (*алкогольная кардиомиопатия).*

**Учитесь справляться со стрессом**

Стрессы – неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, «легкий» стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа, так как вызывают учащённое сердцебиение, спазм сосудов, гипертензию и изнашивание сердечной мышцы.

**Контролируйте состояние здоровья:**

— регулярно измеряйте артериальное давление и принимайте назначенные вам лекарственные препараты, понижающие артериальное давление;

— определяйте показатели холестеринового обмена и выполняйте рекомендации по его коррекции при необходимости;

— при появлении болей или дискомфорта в области грудной клетки вызывайте скорую помощь или проконсультируйтесь с лечащим врачом;

— лечите сопутствующие заболевания, в том числе сахарный диабет, неукоснительно придерживайтесь всех рекомендаций вашего лечащего врача, контролируйте уровень сахара в крови и не оставляйте без внимания любое изменение состояния вашего здоровья.

***Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить старение Вашего сердца. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. Берегите сердце! В организме достаточно парных органов, но сердце у нас единственное.***

***УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Сильчук И.И.***