ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА.

Сегодня сердечно-сосудистые заболевания, включая инфаркт и инсульт,  являются главной причиной смертей в мире: ежегодно они уносят 17,3 миллионов человеческих жизней

Сердце самый трудолюбивый орган. Ведь даже когда человек отдыхает (сидит, лежит, ходит), сердце сокращается примерно 75 раз в минуту, или 100 тысяч раз в сутки. При этом оно ежедневно перекачивает около десяти тонн крови. Природой оно «запрограммировано» на 150 лет беспрерывной работы! Здоровый человек не замечает отлаженной работы сердца, но когда оно начинает давать сбои, тогда человек начинает задумываться о тех рисках, которым он подвергает свое сердце, причинах, приводящим к инфаркту и инсульту. **Обнадеживающий факт:** 80% преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено.

**К факторам риска** возникновения сердечно-сосудистых заболеваний относят: повышенное кровяное давление, повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, неправильное питание (в том числе недостаточное потребление овощей и фруктов), повышенный вес, физическую инертность. Развитию заболеваний сердца способствуют частые стрессы, недосыпание, интенсивная изматывающая работа.

**Для того чтобы снизить вероятность возникновения заболеваний сердца необходимо:**

1. Контролировать свое **артериальное давление.**

***Уровень артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше считается для взрослых повышенным.***

И для  каждого человека  проявления повышенного давления индивидуальны.

***Не надо полагаться только на собственные ощущения!*** У многих пациентов артериальная гипертония длительное время может протекать практически бессимптомно, не изменяя самочувствия. Организм постепенно адаптируется к высоким цифрам АД, и самочувствие больного человека может оставаться сравнительно неплохим. ***В этом коварство заболевания!***Повышенное артериальное давление оказывает патологическое воздействие на сосуды и питаемые ими органы: мозг, сердце, почки. Вследствие длительно текущей артериальной гипертонии все вышеперечисленные патологические процессы могут привести к **сосудистым катастрофам**: нарушению мозгового кровообращения, инсульту, стенокардии, инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности, кровоизлияниям на глазном дне, атрофии зрительного нерва и слепоте.

***Не измеряя АД, невозможно определить заболевание!***

1. Определять **уровень глюкозы** в крови. Повышенное содержание глюкозы в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов.
2. Знать **уровень липидов** в крови. Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов.

**Предотвратить заболевания** сердца можно правильным рационом, регулярной физической активностью и воздержанием от употребления табачных изделий.

**Правильный рацион**. Огромное значение имеет сбалансированный рацион, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной и соленой пищи не только вызывает **ожирение**, но и плохо влияет на эластичность сосудов, а это нарушает кровоток.

**Регулярная физическая активность** (как минимум полчаса ежедневно). А физическая активность в течение одного часа несколько раз в неделю, кроме того, способствует поддержанию здорового веса..

**Воздержание от употребления табака**. Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%.

Полезными будут и **закаливающие процедуры**. Такие мероприятия укрепляют стенки сосудов и тем самым предупреждают многие серьезные заболевания. **Отдых** тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность **сна** должна составлять 8—10 часов в сутки, причем лучше, когда есть возможность отдохнуть и в течение дня.

**Любите своё сердце, и оно вам ответит взаимностью!**