

- **Соблюдайте правила здорового питания.** Организация сбалансированного питания для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы – умеренность, разнообразие, режим. Необходимо увеличить в рационе питания количество фруктов и овощей, блюд из цельного зерна, нежирного мяса, рыбы и бобовых. Ограничить потребление соли, сахара и жира. Сократить употребления сливочного масла. Исключить из рациона крепкий чай, кофе, алкогольные напитки, жирную и соленую пищу. Ввести в рацион достаточное количество витаминов А, С, D, E.

- **Соблюдайте режим труда и отдыха.** Обеспечьте себе полноценный сон не менее 8–10 часов в сутки. Практикуйте активный отдых на свежем воздухе, преодолевайте стресс.
- **Регулярно проводить измерение артериального давления.**
- **Своевременно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.**

ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ  
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»



**ПРОЛОЖИТЕ ПУТЬ  
К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ  
САМОСТОЯТЕЛЬНО!**

**ПУТЬ  
К ЗДОРОВОМУ  
СЕРДЦУ**

*(памятка для населения)*

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ** по определению Всемирной организации здравоохранения представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Нездоровый образ жизни современного человека, а именно: гиподинамия, злоупотребление спиртным, несбалансированное питание, курение рано или поздно пагубно сказываются на здоровье одного из самых важных человеческих органов.

По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность.

**Путь к здоровому сердцу – это здоровый образ жизни:**

- **Воздержитесь от употребления табака.** Никотин способствует резкому снижению количества кислорода в крови. «Кислородный голод» приводит к резкому снижению тонуса сосудов; риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%.

- **Поддерживайте физическую активность.** Сократите время, проводимое перед телевизором и компьютером. Регулярная физическая активность и поддержание оптимальной массы тела в любом возрасте будет способствовать снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: утренняя гимнастика, занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, ходьба, плавание, туристические походы.
- **Закаляйтесь.** Используйте контрастный душ, обливание холодной водой.
- **Исключите пассивное курение.** Откажитесь от курения в доме, избегайте от дыма членов семьи, не курите в общественных местах. Вдыхание табачного дыма некурящим, особенно в плохо вентилируемом помещении, равносильно выкуриванию четырех сигарет. Дым от дымящей сигареты содержит высокотоксичные вещества, вызывающие онкологические заболевания.

