

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



В Гомельской области, как и во всей Беларуси заболевания сердечно-сосудистой системы являются печальным лидером среди других болезней. И потому риск заболеть высок у каждого человека. Чтобы снизить его, важно, важно с большим вниманием относиться к сердцу – главному рабочему органу вашего организма, делать все возможное, чтобы оно как можно дольше оставалось здоровым. А вы можете сделать очень многое, чтобы помочь ему.

### Создавайте себе настроение

Качество жизни во многом определяет правильный настрой. Даже если приходится делать то, что вы не любите, необходимо понимать, что вы это делаете ради кого-то, а значит, не зря.

### Живите организованно

Людей, которые не следят за собой и живут долго и счастливо, очень мало. Остальным здоровье приходится зарабатывать. Главный наш помощник – режим (дня, питания, физической активности).

### Спите по часам

Для профилактики сердечных заболеваний важно не только регулярно высыпаться (врачи считают, что минимум сна – 7 часов), но и ложиться спать в одно и то же время, чтобы не нарушать свои биологические часы.

## **Любите ближних**

Люди, которые живут для себя, редко живут долго. Долгая, счастливая, здоровая жизнь – это жизнь ради других.

## **Занимайтесь спортом**

Сохранить сердце здоровым невозможно без физической нагрузки. Естественный путь профилактики сердечных недугов – ходьба. Она дает прекрасные результаты даже на начальных стадиях артериальной гипертензии. 30 минут в день достаточно для поддержания сосудов в норме.

## **Не переедайте**

Есть нужно ровно столько, чтобы спокойно дожить до следующего приема пищи. Необходимое условие сохранения здоровья – поддержание постоянного веса.