Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Двигайтесь регулярно – движение поможет контролировать вес тела, стимулирует обмен веществ, благоприятно влияет на кровяное давление, содержание холестерина и баланс сахара в крови. Желательно не менее трех раз в неделю получать получасовую аэробную нагрузку: быстрая ходьба, игры с мячом, плавание, бег, езда на велосипеде.

Питайтесь правильно – меньше соли, меньше животных жиров, больше овощей и фруктов.

Избегайте злоупотребления алкоголем - избыток алкоголя увеличивает вес тела и токсичен для клеток сердечной мышцы. Желательно избегать употребления алкоголя.

Поддерживайте вес тела в пределах нормы - нормальный вес тела уменьшает нагрузку на сердце. Нормальным считают вес тела, когда индекс массы тела находится в промежутке 18-25.

Откажитесь от курения – курение препятствует усвоению кислорода тканями и увеличивает тонус кровеносных сосудов, вследствие чего увеличивается нагрузка на сердце.

Отдыхайте регулярно – достаточный отдых поможет избежать возникновения переутомления

Контролируйте стресс – при стрессе выделяются гормоны стресса, при постоянном воздействии которых увеличивается напряжение в мышцах, сужаются кровеносные сосуды, повышается кровяное давление. Поэтому учитесь подавлять стресс!