



Время от времени мы все беспокоимся по поводу своего здоровья. Иногда, чтобы избавиться от этого беспокойства, нам достаточно сказать «Со мной этого никогда не случится!»

Так ли это?

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.

Запомните эти правила

1. Не курите

Курильщики рискуют получить болезни сердечно-сосудистой системы в два раза чаще, чем люди, которые не курят.

2. Выбирайте еду с умом!

Употребляйте в пищу меньше жиров и сахара. Уменьшите потребление мяса свинины и говядины, особенно жирных сортов, молочных продуктов и сладостей. Отдавайте предпочтение мясу птицы, рыбе, овощам, фруктам и хлебу. Включите в свой рацион

несоленый маргарин и растительное масло.

3. Уменьшите потребление алкоголя!

Употребление алкоголя ведет к перегрузке сердца, поэтому оно быстрее изнашивается.

4. Следите за своим весом!

□□□ Избыточный вес может послужить причиной высокого артериального давления, возникновения диабета и болезней сердца. Для снижения веса придерживайтесь правильного рациона питания, больше двигайтесь. Определите индекс массы своего тела. Для этого разделите массу тела в килограммах на показатель своего роста в квадрате. 18 - 24,9 - нормальная масса тела 25 - 29,9 - избыточная масса тела больше 30 - ожирение.

5. Регулярно занимайтесь физкультурой!

Чтобы защитить свое сердце и, кстати, получить удовольствие, регулярно занимайтесь спортом - ходьбой, бегом, плаванием, велоспортом. Начать никогда не поздно.

6. Регулярно проходите медосмотры!

Проверяйте артериальное давление. Если вам уже за 40 лет, то контролировать его необходимо не реже одного раза в 6 месяцев.

Чтобы измерить, давление, не обязательно идти к врачу: будет лучше, если у вас будет свой тонометр. Врачи утверждают, что человек, который заботится о своем здоровье,

должен измерять давление дважды в день: утром и вечером. Надо стремиться к идеальному давлению - 120/80 мм рт. ст. При его повышении - необходимо обязательно обратиться к врачу для консультации. По статистике, среди людей, которые имеют давление 120/80 мм рт. ст. развитие инсультов очень низкое.

Если в вашей семье имеются случаи сердечных заболеваний к раннем возрасте, скажите об этом вашему врачу. Он определит степень риска для вас и даст рекомендации.

Обращаться к врачу нужно не только тогда, когда у вас уже есть причины беспокоиться по поводу своего здоровья, но и в профилактических целях, чтобы получить информацию, как сохранить его.

**Помните, что у вас только одно сердце!
Заботьтесь о нем!**