

СЕРДЦЕ – ОДИН ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ОРГАНОВ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Благодаря работе сердца обеспечивается **функционирование всех органов и систем организма**

За сутки сердце сокращается и расслабляется около 100 000 раз и **перекачивает около 7600 литров крови**



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА?

Самые важные правила для сохранения здоровья сердечно-сосудистой системы:

- откажитесь от табакокурения и употребления алкоголя
- обеспечьте оптимальный уровень физической активности
- придерживайтесь принципов здорового питания
- высыпайтесь
- контролируйте уровень артериального давления
- контролируйте массу тела
- контролируйте уровень холестерина в крови
- поддержание оптимального уровня глюкозы крови

ТАБАК И АЛКОГОЛЬ – ДВА ГЛАВНЫХ «ВРАГА» ДЛЯ СЕРДЦА

Употребление табачной продукции приводит к **спазму сосудов, повышению артериального давления и нарушению ритма сердца**

Алкоголь, в свою очередь, оказывает **токсическое действие на мышцу сердца**, что приводит к нарушению его функции

На сегодняшний день не существует безопасных форм и доз потребления никотинсодержащей и алкогольной продукции!

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

Рекомендуемый уровень физической нагрузки:

- не менее 150 минут умеренной нагрузки (ходьба, танцы, аэробика и др.) или
- не менее 75 мин интенсивной нагрузки (бег, плавание, прыжки и др.) или
- не менее 10 тысяч шагов ежедневно

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ СТАВЬТЕ НОВЫЕ ЦЕЛИ,
БОЛЬШЕ ХОДИТЕ И УВЕЛИЧИВАЙТЕ АКТИВНОСТЬ**

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

- не менее 400-500 гр овощей и фруктов в сутки
- меньше красного мяса, особенно переработанного (сосиски, колбасы, консервы и др.)
потребление рыбы 1-2 раза в неделю
- 30 гр орехов в день
- менее 5 гр (1 чайная ложка) соли в день
- не более 25 гр (6 чайных ложек) сахара в день

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ГЛАВНЫЙ ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА РАБОТУ СЕРДЦА

«Здоровые цифры» артериального давления – не выше 140/90 мм рт.ст.

**ЕСЛИ ВАШЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
ВЫШЕ УКАЗАННЫХ ЦИФР, ТО СТОИТ
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ**



ЗДОРОВЫЙ СОН – ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

**ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ ЕЖЕДНЕВНО
НЕОБХОДИМО НЕ МЕНЕЕ 6-8 ЧАСОВ СНА**

Как увеличить продолжительность сна?

- ставьте два будильника – первый для оповещения о необходимости лечь спать, а второй, чтобы вовремя проснуться
- заблокируйте все оповещения на телефоне, чтобы обеспечить крепкий сон
- перед сном уберите все электронные устройства

КОНТРОЛИРУЙТЕ МАССУ ТЕЛА, УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И ГЛЮКОЗЫ КРОВИ

Оптимальный уровень общего холестерина крови – **менее 5 ммоль/л**

Оптимальный уровень глюкозы крови – **менее 6 ммоль/л**

Оптимальный индекс массы тела (ИМТ): **18,5-24,9 кг/м²**

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес(кг)}}{\text{рост(м)}^2}$$

СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЕ **ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
И ПРОФОСМОТРЫ**, ГДЕ ВЫ СМОЖЕТЕ УЗНАТЬ
СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И ГЛЮКОЗЫ
КРОВИ, ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ ОБ УРОВНЕ
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ИМТ