

## 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, избавьте 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.
- **Соблюдайте правила здорового питания.** Организация сбалансированного питания для поддержания здоровой сердечной 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. Вести 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.**