**ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

**ПУТЬ к ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ**

(памятка для населения)

Сердечно-сосудистые заболевания по определению Всемирной организации здравоохранения представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

* ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
* болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
* болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
* ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
* врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
* тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Нездоровый образ жизни современного человека, а именно: гиподинамия, [злоупотребление спиртным](http://med36.com/ill/1566), несбалансированное питание, [курение](http://med36.com/family/article/91) рано или поздно пагубно сказываются на здоровье одного из самых важных человеческих органов.

По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность.

**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 телав любом возрасте будет способствовать снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: утренняя гимнастика, занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, ходьба, плаванье, 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 сердечно-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. Ввести в рацион достаточное количество витаминов A, C,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.**

***Проложите***

***путь к здоровому сердцу***

***самостоятельно!***