

- [25 сентября - 1 октября — Неделя ответственного отношения к сердцу \(в честь Всемирного дня сердца 29 сентября\)](#)

Сердце — важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек. Кроме того, в основе профилактики лечения сердечно-сосудистых заболеваний лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление и ритм сердца, уровень глюкозы и холестерина в крови.

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

### **Что нужно вашему сердцу?**

*Сердце работает с момента нашего рождения и до самой смерти, ни на минуту не останавливаясь. Активная физическая деятельность поддерживает сердце и сосуды в хорошей форме и снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. В то же время, человеческая лень и вездесущий комфорт, ослабляет сердечную мышцу.*

### **Для сердца полезны регулярные физические тренировки**



Утренняя гимнастика — это хорошо, но недостаточно. Наше сердце больше всего любит такую незамысловатую физическую деятельность, как ходьба. Дело в том, что икроножные мышцы являются своего рода поршнями, которые помогают сердцу качать кровь. И чем более развиты у вас икры, тем легче живется вашему

сердцу. Именно поэтому не отнекивайтесь нехваткой времени, просто вставайте и идите. Если Вы будете проходить не менее 5 километров в день (желательно, в непрерывном режиме), это не только тренирует сердечно-сосудистую систему, но и оказывает мощный оздоравливающий и омолаживающий эффект на весь организм.

### Для сердца полезна простая, полезная и недорогая пища



1. Сердце любит **простые, натуральные и свежие продукты** — овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыбу, нежирные молочные продукты, орехи, бобовые и зелень.
2. Сердце любит **витамины**, особенно группы В, благотворно влияющие на обмен липидов, аскорбиновая кислота и витамин Р, нормализующие проницаемость сосудистой стенки. Их много во фруктах, овощах, ягодах.
3. Сердце любит **Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты**. Среди продуктов питания основными источниками Омега-3 являются: рыба холодных морей, рыбий жир, семена льна, льняное масло, рыжиковое масло, горчичное масло.

### Для сердца полезно воссоединение с природой

У загородных жителей инфаркт миокарда встречается гораздо реже, чем у горожан. Одна из причин — отсутствие больших нервных перегрузок, которым подвержены люди, живущие в крупных городах.

### Для сердца полезен полноценный сон и отдых

Полноценный ночной сон (особенно в период с 23.00 до 03.00) и дневной отдых (30 – 40 минут), очень полезен для нашего сердца.

Во время сна отдыхает весь организм, и сердце работает в спокойном режиме, не напрягаясь. Непродолжительный, хотя бы 15-30-минутный дневной сон или дрема придает сил, улучшает самочувствие, а главное — обеспечивает нашему сердцу небольшую передышку.