

Здоровое сердце в Ваших руках!



Снижайте избыточный вес

Вычислите индекс массы тела = масса тела (кг) / рост (м²).

20 - 24,9 - нормальная масса тела, 25 - 29,9 - избыточная масса тела, 30 - 39,9 - ожирение, >40 - выраженное ожирение.

Даже небольшое превышение веса над верхней границей нормы увеличивает риск сердечных заболеваний, а ожирение непосредственно связано с инфарктом и инсультом, артериальной гипертензией, сахарным диабетом и другими заболеваниями.



Увеличьте физическую активность

Выполняйте динамические нагрузки умеренно, но регулярно! Следите, чтобы не было одышки, болей в области сердца, аритмии.



Откажитесь от курения

Курение ускоряет развитие атеросклероза. Доказано, что выкуривание даже умеренного количества сигарет в день утраивает риск развития инфаркта миокарда и внезапной смерти.



Ограничьте прием алкоголя

Прием алкоголя повышает АД, поэтому следует уменьшить его употребление, а лучше не употреблять его совсем.



Следите за АД

В норме АД не должно превышать 140/90 мм. рт. ст. Гипертензия является главной причиной инсульта, инфаркта и почечной недостаточности.



Контролируйте уровень холестерина

Уровень холестерина не должен превышать 5 ммоль /л. Диета с малым содержанием жира и физические упражнения помогут снизить уровень холестерина.



Контролируйте уровень сахара в крови

Уровень сахара не должен превышать 5,5 ммоль /л. Установлено, что диабетики обладают повышенным риском развития заболеваний коронарных и мозговых артерий.



Уменьшите потребление поваренной соли

до 2-5 г/сут. Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежей рыбе, мясе.



Правильно питайтесь

Прием пищи 4-5 раз в день, в одно и то же время, не позже чем за 3 часа до сна.



Выделяйте достаточно времени для сна

не менее 8 часов.



Не вступайте в эмоциональные дискуссии

В ссорах растрачивается ценная нервная энергия. Не вступайте в контакт с неприятными людьми, и «уходите» от сложных ситуаций. Не «зацикливайтесь» на неприятностях.

**Положительные эмоции и радость общения могут очень много
сделать для продления вашей жизни!**