

**«Здоровье не ценят, пока не приходит болезнь.»**

**Томас Фуллер.**

Главный способ поддерживать **сердце здоровым** — это профилактика. А «техосмотр» нашего пламенного мотора нужно проводить с 35 лет.

Говоря о предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний, мы прежде всего имеем в виду здоровый образ жизни. Люди, которые следуют всего лишь пяти простым правилам, существенно реже умирают от **сердечных приступов**, чем те, кто их игнорирует.

**5 заповедей здорового образа жизни.**

1. **Рациональное питание;**
2. **Регулярные физические нагрузки;**
3. **Личная гигиена;**
4. **Закаливание;**
5. **Отказ от вредных привычек.**

**1.Рациональное питание -**Пищевой рацион должен быть сбалансированных по количеству белков, жиров и углеводов, а, следовательно, продукты, употребляемые в пищу, должны быть



 разнообразными. **Не следует забывать,что**  животные жиры в большом количестве опасны для организма тем, что могут привести к значительной прибавке массы тела и к отложению их на стенках сосуда в виде холестериновых бляшек, вызывая [атеросклероз](http://www.medpunkt.ru/ateroskleroz.html) сосудов и посредством этого, заболевания сердечно-сосудистой системы, головного мозга, почек; пересоленная пища также опасна для организма тем, что соль задерживает в организме жидкость, что особенно вредно для лиц с заболеваниями сердца и сосудов. Рекомендуется употреблять меньше жареной и пассерованной пищи,  учитывать калорийность пищевых продуктов, Не следует есть огромными порциями. Нужно есть немного и желательно 5-6 раз в день

**2. Физические нагрузки** - достаточно делать зарядку по утрам в течение 15 минут, и можно уже получить заряд бодрости на весь день. Для особо

активных людей рекомендуются так называемые аэробные нагрузки – тренировки на определённой достаточно высокой частоте пульса. К ним относятся: бег, спортивная ходьба, плавание, танцы. Достаточно заниматься такими упражнениями 3 раза в неделю, чтобы держать своё тело в тонусе и тренировать сердечно-сосудистую систему.



3. **Личная гигиена**, прежде всего, состоит в поддержании чистоты кожи. Ведь если этого не делать, то вследствие регулярного выделения железами кожи пота и жира в совокупности с внешними загрязнениями создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний.

**4. Закаливание -** приспособление организма к неблагоприятным условиям окружающей среды . Чаще всего речь

идёт, конечно, о холодной температуре. Самыми оптимальными способами закаливания являются растирания холод- ной водой, контрастный душ, солнечные ванны летом в сочетании со свежим воздухом, физическими упражнениями и купании в прохладной воде.

1. **Отказ от вредных привычек -**  у некурящего человека и не употребляю-

щего алкоголь, риск возникновения сердечной патологии снижается.

**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Городская поликлиника №10»**

****

**Здоровый образ жизни – залог здорового сердца!**

**Астрахань 2017**