

Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно - сосудистых заболеваний

Наше сердце работает с момента 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 вездесущий комфорт ослабляет сердечную мышцу. А для сердца полезны как раз регулярные **физические тренировки**.

Утренняя гимнастика – это хорошо, но недостаточно. Для сердца важна более серьезная физическая активность. Гиподинамия – одна из частых причин заболеваний сердца и сосудов. **Занятия физкультурой и частое пребывание на свежем воздухе** позволят активизировать кровообращение, укрепить миокард и стенки сосудов, ускорить вывод «вредного» холестерина, насытить ткани организма кислородом и нормализовать процессы обмена веществ.

Полезна для сердца и такая физическая деятельность, как **ходьба**. Она является единственным из всех физических упражнений, структура которого совпадает со структурой врожденного шагового рефлекса. Ходьба автоматизирована, привычна и поэтому удобна для каждого. Передвигаясь шагом, человек не задумывается о том, что выполняет определенное физическое упражнение, в котором задействованы многие группы мышц. Поэтому ходьба показана людям всех возрастов, имеющим различную физическую подготовленность и здоровье, независимо от сферы их деятельности. Каждому человеку для тренировки сердечно - сосудистой системы показано проходить не менее 5 километров в день (желательно, в непрерывном режиме). Ходьба также оказывает мощный оздоравливающий и омолаживающий эффект на весь организм.

Необходимо помнить и о **здоровом питании**. Что нужно есть человеку, чтобы долгие годы иметь здоровое сердце? Полезна простая и недорогая пища. Это овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыба, нежирные молочные продукты, орехи, бобовые и зелень. Не стоит забывать и про витамины, особенно группы В. Они благотворно влияют на обмен липидов. Также для нормальной сердечной деятельности показаны аскорбиновая кислота и витамин Р, нормализующие проницаемость сосудистой стенки. Необходимые сердцу витамины в достаточном количестве имеются во фруктах, овощах, ягодах.

Сердце «любит» **омега-3** – полиненасыщенные жирные кислоты. Среди продуктов питания основными источниками омега-3 являются: рыба, рыбий жир, семена льна, льняное масло, рыжиковое масло, горчичное масло.

Согласно статистике, у жителей сел и деревень инфаркт миокарда встречается гораздо реже, чем у горожан. Одна из причин – отсутствие больших нервных перегрузок, которым подвержены люди, живущие в крупных городах. Поэтому горожанам очень полезны **выезды на природу**.

Очень необходимо для здоровья сердца уделять внимание **полноценному сну и отдыху**. Во время сна отдыхает весь организм, и сердце работает в спокойном режиме, не напрягаясь. В среднем, взрослым людям ночью необходимо спать от семи до девяти часов. У людей старше 65 лет потребность в сне варьируется между семью и восемью часами. Полноценный ночной сон и, по возможности, 30-40 минут дневного отдыха, очень полезен для нашего сердца.

Для профилактики болезней сердца и системы кровообращения немаловажно раннее выявление и **устранение факторов риска** их развития. Необходимо полностью исключить курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание. Позаботиться о нормализации артериального давления (если оно повышено), снизить уровень холестерина в крови. Также стоит избавиться от избыточной массы тела.

Для профилактики сердечно - сосудистых заболеваний важно регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медосмотры. В Пермском крае записаться на диспансеризацию можно несколькими способами: по телефону 122, через портал «Госуслуги», сайт vtrachi.ru или инфомат в холле поликлиники. При себе необходимо иметь паспорт и СНИЛС. Если Вы

живете в небольшом населенном пункте, где есть фельдшерско-акушерский пункт, можно обратиться туда.

ЛЕКАРСТВА

Перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов, применяемых при оказании скорой и неотложной медицинской помощи, определён в Приказе Минздрава России от 28.10.2020 N 1165н (ред. от 13.04.2023) «Об утверждении требований к комплектации лекарственными препаратами и медицинскими изделиями упаковок и наборов для оказания скорой медицинской помощи».

БРОСАЙ КУРИТЬ!

