

Автор: А. Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Профилактика болезней системы кровообращения – это долгосрочный процесс, требующий постоянного внимания и усилий. Поэтому соблюдение всех нижеперечисленных правил поможет вам сохранить и продлить здоровье сердца на долгие годы.

1. Правильно и полноценно питайтесь. Употребляйте больше свежих овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, рыбы, орехов и масел, богатых полиненасыщенными жирными кислотами. Ограничьте потребление насыщенных жиров, трансжиров и сахара (печенье, фаст-фуд и др.).

2. Больше двигайтесь. Не пренебрегайте утренней зарядкой. Больше ходите пешком, если работаете далеко от дома, выходите на пару остановок раньше, а также по возможности откажитесь от лифта.

3. Откажитесь от вредных привычек. Курение, табачный дым, злоупотребление алкоголем – всё это повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Управляйте своим стрессом. Очень важно установить баланс между работой и отдыхом. Регулярные перерывы в работе помогут снизить уровень стресса и повысить продуктивность. Общение с людьми, которые понимают вас и поддерживают, также может существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

5. Следите за своим весом. Стремитесь к поддержанию здорового индекса массы тела, ведь большие цифры на весах могут увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

6. Контролируйте артериальное давление. Высокое артериальное давление является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому регулярно измеряйте показатели.

7. Контролируйте уровень холестерина. Высокий уровень холестерина может способствовать развитию атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому не забывайте отслеживать его показатели. **8. Регулярные медицинские осмотры.** Посещайте врача регулярно для контроля своего здоровья и выявления возможных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В рамках проведения Всемирного дня сердца **29 сентября 2023 года будет работать «прямая» телефонная линия с 12:00 до 14:00**

по телефону 9-92-19

на ваши вопросы ответит врач-кардиолог УЗ «Речицкая центральная районная больница» Лешкевич Валентина Евгеньевна