Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики

В Гомельской области, как и во всей Беларуси заболевания сердечно-сосудистой системы являются печальным лидиром среди других болезней. И потому риск заболеть высок у каждого человека. Чтобы снизить его, важно, важно с большим вниманием относиться к сердцу – главному рабочему органу вашего организма, делать все возможное, чтобы оно как можно дольше оставалось здоровым. А вы можете сделать очень многое, чтобы помочь ему.

Создавайте себе настроение

Качество жизни во многом определяет правильный настрой. Даже если приходится делать то, что вы не любите, необходимо понимать, что вы это делаете ради кого-то, а значит, не зря.

Живите организованно

Людей, которые не следят за собой и живут долго и счастливо, очень мало. Остальным здоровье приходится зарабатывать. Главный наш помощник – режим (дня, питания, физической активности).

Спите по часам

Для профилактики сердечных заболеваний важно не только регулярно высыпаться (врачи считают, что минимум сна – 7 часов), но и ложиться спать в одно и то же время, чтобы не нарушать свои биологические часы.

Любите ближних

Люди, которые живут для себя, редко живут долго. Долгая, счастливая, здоровая жизнь – это жизнь ради других.

Занимайтесь спортом

Сохранить сердце здоровым невозможно без физической нагрузки. Естественный путь профилактики сердечных недугов – ходьба. Она дает прекрасные результаты даже на начальных стадиях артериальной гипертензии. 30 минут в день достаточно для поддержания сосудов в норме.

Не переедайте

Есть нужно ровно столько, чтобы спокойно дожить до следующего приема пищи. Необходимое условие сохранения здоровья – поддержание постоянного веса.