**Как избежать болезней сердца**

Главный орган, пламенный мотор, хранилище души - всё это о нём, о сердце, которое 24 часа в сутки, не замирая ни на секунду, качает кровь по нашему организму и поддерживает жизнь в теле человека. Цените своё сердце, заботьтесь о нём, не подрывайте его работу вредными привычками.

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом. Выполняя эти рекомендации, можно снизить риск преждевременной смерти от сердечных болезней и инсульта на 80%.

**1. Следите за своим питанием**

Стремитесь к сокращению в своём рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Пища, приготовленная из полуфабрикатов, так называемый «фаст-фуд», и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Стремитесь к сбалансированному питанию - не стоит увлекаться потреблением одних и тех же продуктов. Контролируйте количество потребляемой пищи - переедание также оказывает негативное влияние на организм.

**2. Регулярно занимайтесь спортом**

Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, сердце - как и любые мыщцы - требует тренировки. Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс - чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своём, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

**3. Высыпайтесь**

Недосыпание может серьёзно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6 – 8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

**4. Откажитесь от вредных привычек**

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

**5. Учитесь справляться со стрессом**

Стрессы - неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, «лёгкий» стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним - вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

Материал подготовлен специалистами Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики.