Здорове серце – запорука тривалого та щасливого життя!

29 вересня щороку відзначають **Всесвітній день серця**, метою якого є підвищення рівня усвідомленості про небезпеку, яка викликана епідемією серцево-судинних захворювань у світі. Ніхто не може бути осторонь цієї дати, адже в структурі смертності громадян України серцево-судинні захворювання займають провідне місце. Ми часто недооцінюємо ризики, які тягнуть за собою розвиток серцево-судинних захворювань, несвоєчасно звертаємось до лікаря, і як наслідок, отримуємо «бонус» у вигляді ішемічної хвороби серця, інсульту чи захворювань периферичних судин.

Але ж багатьох цих захворювань можна уникнути завдяки змінам у поведінці чи звичках, потрібно лише виявити і усунути ряд факторів ризику, особливо тих, що пов'язані зі стилем життя: (куріння, недостатня фізична активність, нераціональне харчування, ожиріння), а також тих, які є наслідком перерахованих вище (артеріальна гіпертензія, цукровий діабет 2-го типу, дисліпідемія).

Щоб вчасно отримати рекомендації лікаря і запобігти в майбутньому судинним катастрофам дуже важливо систематично проходити діагностичне обстеження серця.

Що значить здорове серце? Це, в першу чергу, здоровий спосіб життя, хороша фізична

активність, оптимістичний настрій думок. Усім нам, нашим рідним і друзям важливо знати, як допомогти серцю залишатись здоровим, адже йому теж потрібен захист і підтримка!

Надаємо декілька **порад**, що робити, щоб зберегти здоров'я серця якомога довше.

Змінюємо дієту - правильне харчування. Перший фактор, що сприяє розвитку серцево-судинних захворювань - зайва вага та ожиріння, тому адекватне харчування і здорова дієта - перший крок на шляху до здорового серця. Потрібно надати перевагу цільнозерновим продуктам, нежирним сортам м'яса, фруктам, овочам, кисломолочним продуктам; двічі на тиждень вживати порцію риби жирних сортів (лосось, форель, скумбрія, сайра). В раціоні харчування повинні бути присутніми «корисні» жири (мигдаль, насіння чіа, морська риба, лляне масло, авокадо, соняшникова і соєва олії, горіхи, насіння гарбуза), антиоксиданти (звертайте увагу на вітаміни-антиоксиданти - А, С і Е, мікроелементи, флавоноїди). Вживайте менше солі (рекомендована денна норма солі – 5 грам, це 1 чайна ложка) та менше цукру!

Кидаємо курити! Адже куріння є одним з основних джерел вільних радикалів, які ушкоджують судинну стінку, сприяють окисленню холестерину, що своєю чергою призводить до утворення атеросклеротичних бляшок.

Кажемо «ні» алкогольним напоям! Головне — помірність. Встановлено, що безпечна доза алкоголю становить 20 г для жінок і 30 г для чоловіків на добу. Перевищуючи ці дози, ми ризикуємо надбати багато хвороб, зокрема серцево-судинних. Якщо ви дбаєте про здорову масу тіла, пам'ятайте, що алкоголь також має калорійність. Так, 500 мл пива — це близько 250 калорій, 40 мл горілки — 111 калорій, келих червоного сухого вина — 68-75 калорій.

Рух - це життя. Беріть за звичку робити фізичні навантаження. Серце — орган, який практично цілком складається з м'язової тканини, тому його потрібно регулярно тренувати. Адекватні фізичні навантаження покращують роботу серця і кровообіг в коронарних судинах, допомагають боротися з ліпідними порушеннями, регулюють кров'яний тиск, а також запобігають ожирінню.

Профілактика гіпертонії та контроль АТ. Стійкий високий кров'яний тиск призводить

до звуження артерій і розвитку атеросклеротичних бляшок. Тому дуже важливо виявити якомога раніше ознаки гіпертонії і вжити відповідних заходів: відвідати лікаря-кардіолога, дотримуватися призначеної схеми лікування.

Контроль настрою. «НІ» стресу! Без стресу не може бути життя, але, якщо його занадто багато або він хронічний - є загроза виникнення небезпечних хвороб. Головні болі, нервові тіки, проблеми з концентрацією уваги — це не єдині наслідки стресу. Стрес може викликати ожиріння, діабет і серцево-судинні захворювання. Нервова напруженість з часом може призвести до підвищення артеріального тиску і розвитку атеросклерозу.

Читаємо етикетки на продуктах харчування. Звертаємо увагу на склад, калорійність, жирність, вміст солі та цукру. Така звичка допоможе нам зробити кращий вибір на користь нашого серця.

Знаходимо час для обстеження у лікаря. Якщо з’являється біль у серці, порушення ритму серця (тахікардія, брадикардія), запаморочення, задишка, головний біль, перебої у серцевому ритмі - все це вказує на те, що треба перевірити серце й обстежитись у кардіолога.

Сьогодні, як ніколи, важливо вести здоровий спосіб життя, особливо на основі перерахованих вище профілактичних рекомендацій.

У нас є шанс довгий час радіти здоровому серцю!