**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



Памятка для населения

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ**

**Человек обычно начинает «слышать» своё сердце, когда его нормальная работа нарушается. Чтобы этого не случилось, требуется соблюдать правила простоты.**

**1. Простота в еде. Она состоит в том, что наиболее полезна для сердца та еда, которая доступна и проста в приготовлении. Это – фрукты и овощи, злаки и продукты, не требующие длительной варки или запекания и жарки.Растения богаты клетчаткой и витаминами. Рыба, более всего конечно морская.**

**2. Простота в движении. Она состоит в том, что для работы сердца полезна привычная регулярная нагрузка на организм, вызванная различными движениями. Это может быть ходьба пешком на постоянное расстояние, прогулки на лыжах, на велосипеде, занятия различными видами спорта.**

**Известно, что сердце – это мышца, и её необходимо поддерживать в тонусе. В комплекс тренировки входят бег (можно на беговой дорожке), ходьба (подъём по лестнице) и плавание. Для того, чтобы добиться положительного результата, требуется посвящать физическим нагрузкам не менее получаса в день. Важно не допускать перегрузки. Ля этого необходимо контролировать пульс. Во время активного движения он не должен превышать 130 ударов в минуту. Если пульс ниже 110 ударов, организм нагружен недостаточно.**

**3. Простота в употреблении химических стимуляторов.**

**Главный химический стимулятор для сердца - это сухое красное вино, и его ежедневное употребление не должно превышать одного бокала. Следует иметь в виду, что превышение минимальной дозы приёма алкоголя приводит к разрушительным последствиям.**

**4. Простота в формах тела. Стройное тело – показатель здоровья. Классические пропорции фигуры, когда талия уже бёдер. Правда, и бёдра при этом должны иметь допустимые размеры. Избыток жировых отложений замедляет работу внутренних органов, что ведёт к нарушениям в их работе и болезням. Сердце страдает в любом случае. Так что следить за весом означает не столько заботиться о внешности, сколько о жизни вообще!**

**5. Простота дыхания. Курение нарушает обменные процессы в организме. По официальным данным Всемирной организации здравоохранения, оно является одной из причин, приводящих к ишемической болезни сердца. Чаще «главный мотор» организма страдает только в результате атеросклероза.**

**Какие продукты любит сердце?**

Необходимо **ограничить употребление жирной пищи, нужно исключить из рациона конфеты, пирожные, печенье и выпечку.**

- Для хорошей работы сердца необходимы **бананы, абрикосы, курага, изюм, финики, инжир, яблоки и все свежие фрукты.**

- Полезен для сердца и **гранатовый сок** (свежеотжатый). По полезности гранатовому соку не уступают обычная овсянка и орехи.

- Уникальной способностью растворять холестериновые бляшки обладает **оливковое масло**.

Употребление оливкового масла – это профилактика инсультов и инфарктов.

- Не стоит забывать и о рыбе. **Полезны для сердца лосось, тунец, сельдь, сардина.**

- **Имбирь** – стимулирует кровообращение даже в капиллярах, снимает спазмы при гипертонии и головных болях.

- **Чеснок** – становится полезным для сердца, если его раздавить.

- **Щавель** – стимулирует сосудистый тонус и разжижает кровь.

**- Помидоры** – томатный сок снижает артериальное и внутричерепное давление, поэтому его

рекомендуется пить при гипертонии и глаукоме.

- **Молодой картофель** – он оказывает стимулирующее действие на сердце и улучшает проводимость сердечной мышцы.

- **Авокадо** – поможет снизить уровень холестерина в крови.

**- Шпинат** – снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 25%.

- **Соя, черный шоколад** – снижает уровень холестерина.

-**Тыква** – снижает кровяное давление, является источником клетчатки, витамина С и калия.

**ДЕРЖИТЕ СЕРДЦЕ В ТОНУСЕ**

Заботясь о своем сердце, ведите здоровый образ жизни. Однако недостаточно только лишь правильно питаться, избегать крепкого алкоголя, бросить курить. Постарайтесь приучить себя и к постоянным занятиям гимнастикой. Но не нужноделать её через силу, чрезмерно напрягаясь. Существуют простые и очень полезные упражнения, которые помогут держать в тонусе сердечно-сосудистую систему, укрепляя её.Гимнастика является эффективной профилактикой заболеваний сердца. Выполнение данного комплекса занимает всего 10-15 минут, упражнения следует выполнять ежедневно. Делайте их свободно, каждое по 8-10 раз.

### В положении лёжа

1. Поднимите прямые руки вверх и сделайте вдох, опустите руки через стороны вниз — выдох.
2. Поднимите согнутые в коленях ноги, затем выпрямите их, опустите и выдохните.
3. Согнутыми ногами имитируйте езду на велосипеде. Дышите произвольно.
4. Поднимитесь в положение сидя с помощью рук.

### В положении стоя

1. Руки согните перед грудью и пружинисто отведите их назад.
2. Положите руки на пояс и делайте туловищем круговые движения.
3. Разведя руки в стороны, сде­лайте вдох. Наклонитесь вперед, коснувшись коленей кистями рук, и сделайте выдох.
4. Походите на носках, стараясь как можно выше поднимать колени.
5. Делайте махи ногами вперед­-назад. Дышите произвольно.

### Упражнения выполняйте сидя на стуле (ноги на ширине плеч)

1. Руки на коленях. Сжимайте и разжимайте кулаки.
2. На вдохе разведите руки в стороны. На выдохе верните руки на пояс.
3. На вдохе разведите руки в стороны -назад, на выдохе опустите их на колени и наклонитесь вперед.
4. Сожмите ладони в кулак. На вдохе согните руки в локтях, на выдохе — опустите.
5. На вдохе отведите прямую руку в сторону, на выдохе — примите исходное положение. То же самое сделайте другой рукой.
6. Руки в стороны. Сгибайте ­разгибайте руки в локтях. Дышите произвольно.
7. Затем сделайте круговые дви­жения локтями сначала в одну, затем в другую сторону.
8. Стопы расположите произволь­но, руки — на коленях. Поднимайте стопы на себя. А затем опускайте.
9. Перекатывайтесь с пятки на носок.
10. Руки — в стороны. На вдохе согните левое колено, на выдохе обнимите его руками.
11. Вдохните-выдохните 3-4 раза в произвольном темпе.

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

### Вы знаете, что достойны самого лучшего! Сделать карьеру, создать семью, научиться жить по-новому! Мы уверены, Вы добьётесь успеха! Вы сильные и Вы выбираете здоровую жизнь!

Материал подготовлен

отделом подготовки и тиражирования

медицинских информационных материалов «ЦМП» - 2019г.