

здоровье



Забойтесь о нормальном весе. Уже избыточный вес в 5-8 кг увеличивает приблизительно на 25% риск развития заболеваний сердца, 9-12 кг на 60%. Если такая ситуация имеет место, необходимо уменьшать вес (упражнения, много движений, диета, желательно под присмотром диетолога).

Не напрягайтесь. Каждая стрессовая ситуация приводит к увеличению выработки надпочечниками катехоламинов, которые ускоряют работу сердца, повышают кровяное давление, а также вызывают внезапный спазм артерий, который в некоторых ситуациях может закончиться инфарктом. Следовательно, необходимо ограничить стрессовые ситуации, а если это невозможно, и связано, в частности, с вашей работой - узнайте, как разрядить напряжение путем медитации, разрядки гнева, искренней беседой с другими о ваших проблемах и т.д. Кроме того, помните об отдыхе.

Укрепление иммунной системы.



Оказывается, что воспаление стенок коронарных артерий может быть вызвано бактериями и вирусами, ответственными за грипп, ангину или бронхит. Так что, если вы склонны к болезням, прививайтесь перед началом сезона гриппа, а в случае эпидемии, избегайте скопления инфицированных людей.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 26 муниципального образования Тимашевский район

***Пусть сердце
будет здоровым***



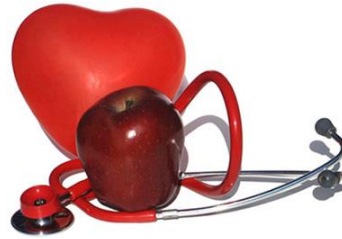
Подготовила воспитатель
Долгачева Л.В.

Полезные советы:

О сердце вы должны заботиться всю жизнь и с самого раннего возраста, ведь этот орган выполняет всю нашу жизнь убийственную работу (прокачивает каждый час около 300 литров крови)! От него зависит качество нашей жизни и нашего самочувствия.

Профилактика заболеваний сердца.

Принимая профилактические меры, избежать проблем с сердечно-сосудистой системой вовсе не так трудно. Нужно помнить лишь о том, чтобы каждый день делать что-то хорошее с мыслью о своем сердце (отказываться от жирных блюд, ограничивать себя в курении и т. д.)



*Заботьтесь
о*

соответствующей *диете.*
Необходимо ограничить употребление мяса и жира животного происхождения, и включить в свой рацион продукты, богатые клетчаткой и витаминами (очень ценные антиоксиданты). В вашем рационе должны быть овощи, фрукты, цельнозерновой хлеб, крупы, коричневый рис, оливковое масло, семена, орехи.



*Регулярная
физическая
активность.*

Даже прогулки вместо езды на автомобиле или на автобусе - это ключ к повышению

работоспособности сердца, снижению уровня «плохого» холестерина и сахара в крови, а также регулировки давления. Рекомендуется, прежде всего, утренняя гимнастика. Однако если по какой-то причине у вас нет на нее времени, вы всегда можете отправиться в бассейн, покататься на велосипеде или побегать.



Не курите. Никотиновый дым содержит вещества, негативно влияющие на весь организм, а не только на сердечно-сосудистую систему. Если вы курите, и, кроме того, страдаете такой болезнью, как диабет, гипертония, и имеете высокий уровень холестерина - риск сердечного приступа резко увеличивается.