

А также не забывайте про:

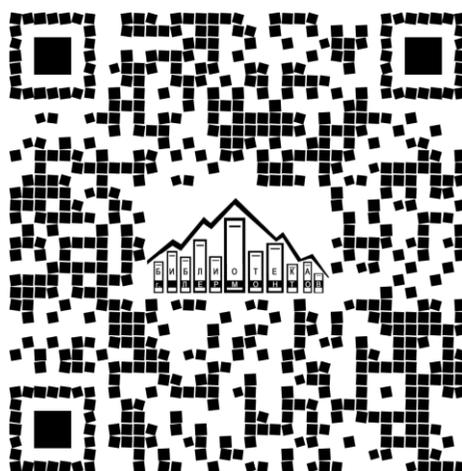
- ♥ самоконтроль АД и своевременное его снижение;
- ♥ систематическое профилактическое обследование;
- ♥ регулярный контроль уровня холестерина в крови;
- ♥ регулярный контроль уровня сахара в крови.



**Примите меры сегодня, чтобы
снизить риск сердечно-
сосудистых заболеваний в
будущем ♥**



Рады приветствовать читателей
на наших сайте и страницах!



Составитель:
Кириченко М.И.

Наши координаты:
**Инновационно-методический
сектор**
**Адрес: 357340, г. Лермонтов, ул.
Ленина, 20**
Телефон: 8-(87935) 3-12-03

МКУ города Лермонтова
«Централизованная
библиотечная система»

**Инновационно-методический сек-
тор**

12+



**Что заставляет
моё сердце
биться?**

**Основные принципы сохране-
ния здоровья**
г. Лермонтов 2025 г.

Сердце является одним из главных органов человека. Это своеобразный насос, «качающий» кровь в сосудистую систему, поэтому от правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит состояние органов и систем организма.



Как избежать болезней сердца?

1. Следите за своим питанием.

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, ведь сердце, как и любые мышцы, 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.



3. Высыпайтесь.

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь.

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 вообще.

5. Учитесь справляться со стрессом.

Хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа.