Сделай шаг к здоровью

Здоровье – это дар природы и во многом от самого человека зависит сохранится, умножится или растратится этот бесценный дар. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье на 50% зависит от образа жизни, на 20% от влияния окружающей среды, на 20% от наследственности и только на 10% от медицины. Единственный путь, ведущий к здоровью каждого человека, нации, человечества – это изменение отношения человека к своему здоровью. Есть несколько простых правил, выполнение которых позволит сохранить здоровье на долгие годы.

1.Возьмите давление под контроль. Как минимум один раз в год необходимо проверять артериальное давление, и если АД выше 140/90 мм. рт. столба необходимо проконсультироваться со специалистом.

2.Контролируйте уровень холестерина. Избыток этого вещества способствует развитию атеросклероза и может привести к инфаркту или инсульту.

3.Откажитесь от вредных привычек. Курение и алкоголь - враги вашего сердца.

4.Регулярные физические нагрузки, особенно на свежем воздухе, способствуют укреплению сердечной мышцы. В идеале, чтобы укрепить сердце, стоит ежедневно проходить пешком от 3-х – до 5-и километров.

5. Поддерживайте вес в норме. Набирая лишний вес, вы увеличиваете нагрузку на сердечную мышцу.

6.Полноценное питание с включением в ежедневное меню не менее 400 гр. овощей и фруктов полезно для сердца. Ограничьте жиры, сахар, соль.

7. Старайтесь избегать стрессов. Во время эмоционального напряжения, сердце работает гораздо активнее и перекачивает кровь в 5 раз быстрее обычного. Такие внезапные сильные нагрузки на сердечную мышцу могут привести к различным сердечным заболеваниям, включая инсульт и инфаркт.

8. Регулярное прохождение диспансеризации позволит в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных хронических неинфекционных заболеваний или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.

Важно запомнить: при появлении следующих признаков и симптомов необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

1.Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно если это на одной стороне тела;

2.Внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;

3.Трудность речи или понимания простых предложений;

4.Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение или слабость;

5.Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль;

6.Длительная боль за грудиной, давящего или сжимающего характера, особенно не проходящая в покое или приеме препаратов (валидол, нитроглицерин и пр.);

7.Внезапно появившееся чувство нехватки воздуха или удушье;

8.Острое резкое снижение артериального давления.

**«Наше здоровье — в наших собственных руках!»** — с этим нельзя не согласиться и это должно стать убеждением всех. Каждый из нас может быть здоров и бодр долгие годы, вплоть до глубокой старости сохранять физическую активность и трудоспособность. ЭТО НАМ ПОД СИЛУ!