**Здоровое сердце**



**Здоровье сердца** играет важную роль в полноценной жизни человека. Сердечно -сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смертности у людей в мире, в т.ч. и России. И как ни печально, подобные заболевания становятся все моложе и моложе. Статистика сердечно - сосудистых заболеваний выглядит неутешительно: **в мире ежегодно умирают около 17,9 млн. человек**, в том числе в России – 1,3 млн. **Заболевания сердца и сосудов россиян составляют 53 % от общей смертности**. Главную роль здесь играют ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертония с ее осложнениями - инфарктами миокарда и инсультами. Если во всем мире инфаркты и инсульты в среднем приводят к летальному исходу одного человека на тысячу, то в нашей стране - трех на тысячу населения.

От правильной работы сердца и всей сердечно - сосудистой системы зависит состояние органов и систем организма, а значит и продолжительность жизни человека.

Нездоровый образ жизни, который приводит к развитию заболеваний сердечно -сосудистой системы, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, а с возрастом риск заболеваний сердца и сосудов  только повышается.

Факторы риска, негативно влияющие на сердечно - сосудистую систему подростка: недостаточная физическая активность, нездоровое питание и ожирение, вредное употребление алкоголя и табака, наличие негативных эмоций.

​Профилактику сердечно - сосудистых заболеваний следует начинать с самого детства. Укрепить молодое сердце  подростка помогут следующие правила здорового сердца:

​

**Правило 1. Физическая активность!**

Низкая физическая активность приводит к слабости сердечной мышцы. Сердце полноценно не справляется со своими функциями, и возникают нарушения. Физическая активность просто необходима для твоего сердца: это гимнастика, плавание, ходьба, велосипед, теннис, прогулки на свежем воздухе, посильный труд. Такая физическая активность укрепляет кардиореспираторную систему, нормализует артериальное давление, снижает уровень холестерина и сахара в крови.

Регулярные физические тренировки снижают риск возникновения сердечно -сосудистых заболеваний в 3 раза. Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, а сердце - как и любые мыщцы - требует физической тренировки.

***Активный образ жизни – крепкое и здоровое сердце!***

***​*Правило 2. Здоровое питание!**

**Правильное питание** - важная составляющая здорового образа жизни. Подросток должен питаться регулярно: 4-5 раз в течение дня небольшими порциями с перерывами не более 3-4 час, в одно и то же время; ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна. Жидкость необходимо употреблять до 2 л за день. Подростки нуждаются в большом количестве питательных веществ и энергии, чем дети и взрослые (в сутки они должны получать не менее 2900-3100 ккал). При этом их рацион должен быть здоровым и сбалансированным: включать достаточное количество свежих овощей и фруктов, нежирного мяса, молока и молочных продуктов, растительных масел, бобовых, злаков, морской рыбы и морепродуктов.

Необходимо ограничить или исключить наличие в рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого, жирного и жареного, так называемого фаст фуда и прочей нездоровой пищи.

В основе ожирения подростка лежит нарушение баланса между поступлением энергии в организм и ее расходом. Развитие ожирения как результат переедания на фоне низкой физической активности приводит к жировым отложениям как в самом сердце, так и в сосудах – все это увеличивает риски сердечной патологии. Коррекция питания, повышение физической активности полного ребенка - необходимые составные моменты нормализации его веса.

***Здоровое питание способно значительно снизить риск сердечных патологий.***

***​*Правило 3. Откажитесь от вредных привычек!**

**Курение - главный враг вашего сердца.** Никотин повышает уровень холестерина в крови и разрушает сосуды. В табачном дыме содержится огромное количество канцерогенов, которые могут привести к появлению атеросклероза. После одной выкуренной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Сужение сосудов  при курении вызывает кислородное голодание - гипоксию. У любителей выкурить несколько сигарет в день риск инсульта и инфаркта увеличивается в 2 раза. А никотин, содержащийся в сигаретах, накапливается и оседает в бронхах и легких.

Чрезмерное и частое употребление алкогольных напитков и пива может привести к повреждению мышц и сосудов сердца. Могут возникать нарушения в ритме и работе сердца. В дальнейшем могут развиться кардиомиопатия и различные необратимые нарушения в строении и работе сердечно - сосудистой системы.

​**Правило 4. Учитесь управлять стрессом!**

Стресс и негативные эмоции отрицательно влияют на здоровье сердца. Эти явления могут привести к повышению артериального давления, увеличить нагрузку на сердечную мышцу. Избежать стресса и негативных эмоций в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ними - вполне реально.

Необходимо научиться правильно отдыхать. Здоровый сон длится 7-8 часов. Чтобы улучшить качество сна, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соц.сетей перед сном.

***Для раннего выявления сердечных недугов важно также регулярно проходить диспансеризацию определенных групп взрослого населения, медицинские осмотры***

Основные способы уменьшить риск сердечных заболеваний должны контролировать ВЫ, а не врач!

Для профилактики заболеваний сердечно - сосудистой системы потребуются не специальные таблетки, а всего лишь ответственное отношение к себе самому и своему организму, в т.ч. и своему сердцу.

​

***По данным Всемирной  федерации сердца, 80 % случаев заболеваний сердца можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни!***

Здоровый образ жизни становится наиболее действенным, если он принят родителями, если их поведение, культура общения, питания, гигиенические привычки, приверженность к физической культуре окажутся для ребенка условиями повседневной жизни.