

Как позаботиться о своем сердце

Каждый день ваше сердце перекачивает 7600 литров крови без секунды отдыха. Позаботиться о своем сердце просто:

 Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается давление 120/80 и ниже. Давление 140/90 и выше - повод обратиться к врачу.

 Контролируйте уровень холестерина в крови. Проводить такой анализ нужно каждый год всем людям старше 30 лет. Норма для здорового человека — 5 ммоль/л.

 Контролируйте уровень сахара в крови. Нормой считается глюкоза в крови натощак от 3,3-5,5 ммоль/л.

 Проходите диспансеризацию и профосмотры. Во время осмотра врач может выявить болезнь еще тогда, когда она не провоцирует дискомфорта для больного. А лечение тем эффективнее, чем раньше оно начато.

 Не ленитесь. Физическая активность от 30 минут в день улучшает работу сердца и уменьшает риск инфаркта и инсульта.

 Откажитесь от вредных привычек.

 Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи и ограничьте потребление соли.

Профилактика заболеваний сердца и сосудов в целом не представляет сложности. Берегите себя, относитесь внимательно к своему здоровью и сердце скажет вам «спасибо»!