

# Как позаботиться о своём сердце



ГБУЗ СО "ЦОЗМП" | ИНН 6658103334



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Как позаботиться о своём сердце

Каждый день ваше сердце перекачивает 7600 литров крови без секунды отдыха. Позаботиться о своём 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 его нужно каждый год всем 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 и 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»!

[https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/serdechno-sosudistyе-zabolevaniya/index.php?sphrase\\_id=57315](https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/serdechno-sosudistyе-zabolevaniya/index.php?sphrase_id=57315)

#уралздоров #здоровыйурал