

11 серпня – Міжнародний день здорового серця

Цей день існує в календарі з метою пропаганди здорового способу життя, відмови від куріння і більш уважного ставлення до свого здоров'я

Здорове серце



Серце – невтомний мотор, що володіє безліччю супер здібностей. При дбайливому зверненні воно здатне безперебійно працювати близько 150 років.



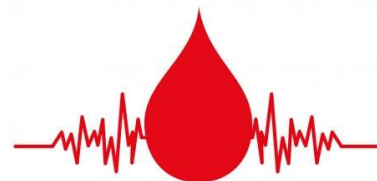
Свою роботу серце починає на четвертому тижні внутрішньоутробного життя людини і не зупиняється до самої смерті.

Дивовижні факти про серце: а ви знали?



За одну хвилину серце дорослого чоловіка робить 72 удари. Не так вже й багато? Адже це 100 тисяч ударів в день, 36,5 мільйонів в рік; приблизно 2,5 мільярди протягом життя

Щоб з кухонного крана вилити обсяг води, який дорівнює об'єму крові, перекачаної в середньому серцем за людське життя, він повинен бути повністю відкритий протягом 45 років



В стані спокою потрібно всього 6 секунд, щоб кров дійшла від серця до легень і повернулася назад, 8 секунд – від серця до мозку, 16 секунд для кровопостачання пальців кінцівок і назад

За добу серце виробляє в середньому кількість енергії достатньо, щоб легковий автомобіль проїхав 32 км. За життя він міг би доїхати до Місяця і назад



Від того, наскільки дбайливо ви ставитесь до свого серця, залежить не тільки здоров'я і якість життя, але і його тривалість!

Всесвітній день серця: 6 правил для здорового серця і судин

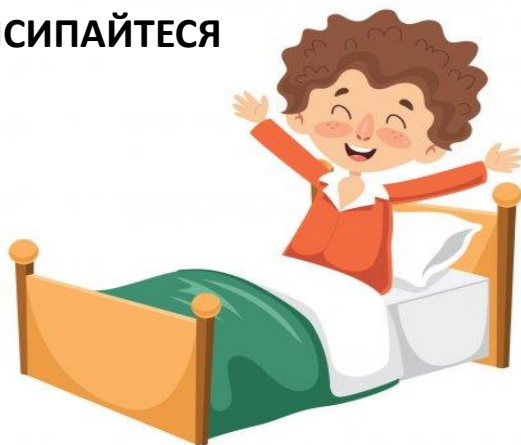
1. ЗАМІНІТЬ «ШКІДЛИВІ» ЖИРИ «КОРИСНИМИ»



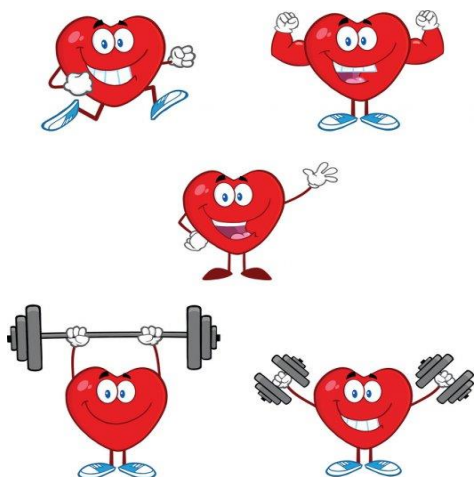
По можливості виключити з раціону фаст-фуд, смажену і гостру їжу. Завжди читайте склад на етикетках: транс-жири «ховаються» в багатьох магазинних продуктах. Винен «поганий» холестерин, він забиває судини і заважає вільній циркуляції крові

2. ВИСИПАЙТЕСЯ

Чим гірше сон, тим вище ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Відведіть на сон не менше 6-8 годин щодня. Якщо ви страждаєте від безсоння, то обов'язково зверніться до лікаря і прийміть заходи



3. ПІДТРИМУЙТЕ ВАГУ В НОРМІ



Зайва вага небезпечна для серцево-судинної системи, адже вона створює зайве навантаження на артеріальні стінки і ускладнює роботу серця. Не допускайте, щоб обхват вашої талії набагато перевищував норму – від цього залежить здоров'я організму. Якщо самостійно схуднути не виходить, зверніться до фахівця

Найважливіші вітаміни і мінерали для судин і серця: А, В, F, К, Р, С, Е, кальцій, калій і магній. Харчуйтеся збалансовано, щоб отримувати необхідну кількість вітамінів і мінералів щодня

4. ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ВІТАМІНИ



5. НЕ ПАЛІТЬ І УНИКАЙТЕ ПАСИВНОГО КУРІННЯ



При регулярному контакті з тютюновим димом ризик серцевих захворювань зростає на 25-30%. Саме тому куріння щорічно стає причиною приблизно 34 000 серцевих нападів з летальним результатом. Кидайте курити, якщо ще не кинули і не дозволяйте курити поруч з вами в закритих приміщеннях!

Здорове серце = натреноване серце. Займайтеся фізичними навантаженнями мінімум 3 години на тиждень. Найкорисніші види спорту для серцево-судинної системи: пробіжка, швидка ходьба, їзда на велосипеді, плавання. Тренуйте серце!

6. БУДЬТЕ АКТИВНІ



Обов'язково пам'ятайте – здоров'я вимагає комплексного підходу! Відмовтеся від шкідливих звичок, уникайте стресів, стежте за харчуванням, більше рухайтесь і ваше серце скаже вам «Дякую»