

Для сердца вредно:

Злоупотребление алкоголем.



Если пульс в покое составляет около **60 ударов в минуту**, значит, **сердце работает нормально**. Но, если частота ударов составляет больше 80, значит, **сердечно-сосудистая система не в порядке**.

Никотин. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, повышают артериальное давление, разрушают стенки кровеносных сосудов, способствуют повышению вязкости крови и образованию тромбов.



Стрессы, напряжение. Они приводят к повышению артериального давления, что заставляет сердце биться быстрее, увеличивая риск развития нарушений ритма сердца и инфаркта миокарда.



Лишний вес. Это дополнительная нагрузка не только на сердечно-сосудистую систему, но и на весь организм человека.



Богатая холестерином пища. Высокий уровень холестерина приводит к образованию бляшек и замедлению кровотока, в результате чего организм недополучает важные питательные вещества и кислород.



Избыток соли и сахара. Это «сердечные» враги. Их употребление стоит ограничить.



Пусть Ваше сердце будет здоровым!



Польза и вред для сердца



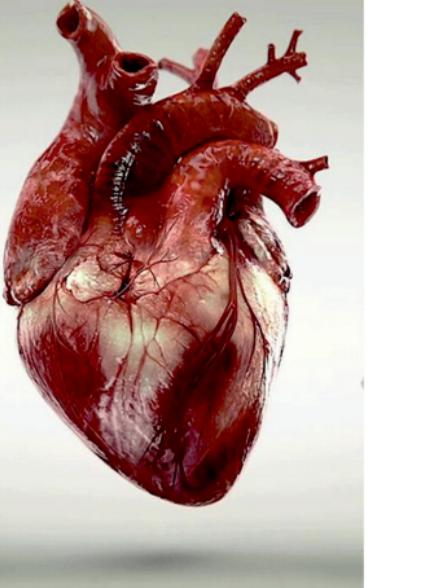
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
ГКУЗ РХ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Сердце – это мышечный орган. Его работа заключается в том, чтобы обеспечивать кровоток в организме.

Левая половина сердца перекачивает кровь, насыщенную кислородом, к органам и тканям, а правая половина сердца – к легким. Этот процесс помогает организму работать без перебоев.

Здоровое сердце сокращается примерно **100 000 раз каждый день** и перекачивает **5 - 6 литров крови в минуту**.

Здоровое сердце взрослого человека размером приблизительно с его кулак.



Для хорошей работы тканям сердца нужны:

Физическая активность:



Свежий воздух за городом.



Спокойный уклад жизни. В семье, в атмосфере взаимопонимания легче справиться с негативными эмоциями, что является своеобразной «защитой» для человека.



Здоровое, сбалансированное питание: свежие овощи и фрукты, нежирные, богатые витаминами и микроэлементами продукты помогают восстанавливать ресурсы.



Полноценный ночной сон и отдых днем. Они снижают нагрузку на сердце, поэтому оно работает в спокойном ритме.



Приятные эмоции. Восхищение, восторг, удовольствие поддерживают в нас интерес к жизни и продляют ее.



Диспансеризация или профилактический осмотр: измерение артериального давления, измерение уровня холестерина, сахара в крови, ЭКГ.

