**Забота о сердце продлевает жизнь**

Человеческое сердце - настоящий трудяга. В спокойном состоянии оно сокращается за минуту около 72 раз, за сутки – около 100 тысяч, перекачивая за год почти 10 тонн крови. Но сердце – также один из наиболее уязвимых органов. Особенно нелегко ему приходится в жаркие дни,

Несколько практических рекомендаций для сохранения здоровья сердечно-сосудистой системы у людей разных возрастов дал главный внештатный гериатр министерства здравоохранения Приморского края Максим Кабалык.

**- Максим Александрович, приморский август с его высокой влажностью – непростой месяц для людей с проблемами сердца. Как в это время обезопасить себя от обострений?**

- Во время летней жары и повышенной влажности необходимо пить достаточное количество воды, снизить потребление соленой и сладкой пищи, молочных продуктов. Это позволит избежать появления отеков. В этот период важно более тщательно следить за уровнем артериального давления. Выходя на улицу, надевайте головной убор, чтобы избежать теплового удара. Не забывайте про отдых и дневной сон после пребывания на улице в жаркий день. Стоит позаботиться об охлаждении дома - использовать кондиционеры или вентиляторы. Неплохо иметь дома специальный прибор - осушитель воздуха. При ухудшении самочувствия обязательно обратитесь к врачу.

**- Какие правила укрепления сердечно-сосудистой системы надо знать, как «дважды два»?**

- Такие правила действительно есть – рациональное питание, регулярные физические нагрузки и отказ от вредных привычек. Употребляйте достаточное количество белка, свежих овощей и фруктов, откажитесь от сладостей, выпечки и картофеля. Физические нагрузки умеренной интенсивности должны иметь продолжительность не менее 150 минут в неделю. И, конечно, для здоровья сердца важно отказаться от табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ без назначения врача.

**- А с возрастом прибавляются ли какие-то правила для сохранения здоровья ССЗ?**

- Рекомендации по укреплению здоровья актуальны в любом возрасте. У людей пожилого и старческого возраста особенно важно следить за потреблением белка с пищей, водным балансом. Не теряют актуальности и физические нагрузки. Очень важно тренировать силу мышц и баланс.

**- Говорят, что болезни сердца молодеют…**

- Да, в последние годы отмечается рост заболеваний сердечно-сосудистой системы у молодых людей. Наиболее часто это связано с повышенным уровнем артериального давления.

- **Какие показатели организма надо знать человеку, чтобы своевременно заподозрить «сердечные неполадки»?**

- Правильная забота о здоровье начинается с обследования. Чек-ап состояния здоровья включает измерение артериального давления, индекса массы тела, глюкозы и общего холестерина крови, выявления факторов пагубного влияния алкоголя и курения на организм, определения уровня физической активности. По результатам обследования формируется индивидуальная программа укрепления здоровья. В каждой поликлинике любой гражданин может пройти такой чек-ап в течение 1-2 дней.

**- Забота о сердце – это хорошая возможность иметь высокое качество жизни…**

- Несомненно. Например, есть наблюдения, что люди, корректирующие работу сердечно-сосудистой системы, живут дольше, социально более активны и лучше себя чувствуют – в том числе в жаркие августовские дни.