

## Учитесь справляться со стрессом

Стрессы — неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, "легкий" стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним — вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.



**По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность.**

### Список литературы:

Захаров, Ю. А. Здоровье сердца и сосудов / Ю. А. Захаров. - Минск : Издательский центр БГУ, 2002. - 216 с.

Здоровое сердце. Сердечно - сосудистая система. - Санкт-Петербург : Амфора, 2013. - 64 с.

Климов А. Н. Быть или не быть инфаркту / А. Н. Климов, Б. М. Липовецкий. - Минск : Беларусь, 1987. - 80 с.

Пристром, М. С. Терапия и реабилитация сердечно-сосудистых заболеваний у пожилых людей / М. С. Пристром, С. Л. Пристром, В. Э. Сушинский. - Минск : Беларус. наука, 2007. - 415 с.

Ужегов Г. Н. Болезни сердца / Г. Н. Ужегов. -



Москва : Вече, 2001. - 160 с.

ГУК «Мозырская центральная районная библиотека имени А.С. Пушкина»  
Отдел обслуживания и информации

# 29 сентября



## Всемирный день сердца

Мозырь  
2020

Всемирный день сердца (World Heart Day), отмечаемый ежегодно 29 сентября, впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Все-



мирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Первоначально День проводился в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года у него фиксированная дата - 29 сентября. Цель введения новой даты — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во

## Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни».

всех группах населения.

29 сентября в странах, где отмечают День сердца, проводятся мероприятия, на которых рассказывают об опасности сердечно-сосудистых заболеваний и о том, как их избежать. Проводятся лекции и мастер-классы, выставки и форумы, спортивные мероприятия. Организаторами выступают как ВОЗ и ЮНЕСКО, так и местные организации здравоохранения. По всему миру проходят конференции кардиологов, где специалисты из разных стран обмениваются опытом и достиже-

## Как избежать болезней сердца

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

### Следите за своим питанием



Старайтесь к сокращению в своем рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Стремитесь к сбалансированному питанию — не стоит увлекаться потреблением одних и тех же продуктов. Контролируйте количество потребляемой пищи — переедание также оказывает негативное влияние на

### Регулярно занимайтесь спортом



организм.

Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, сердце — как и любые мышцы — требует тренировки. Начните с ежедневной зарядки и

постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс — чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

### Высыпайтесь



Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить ка-

чество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

### Откажитесь от вредных привычек



Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также ока-

зывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отка-