

# ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА





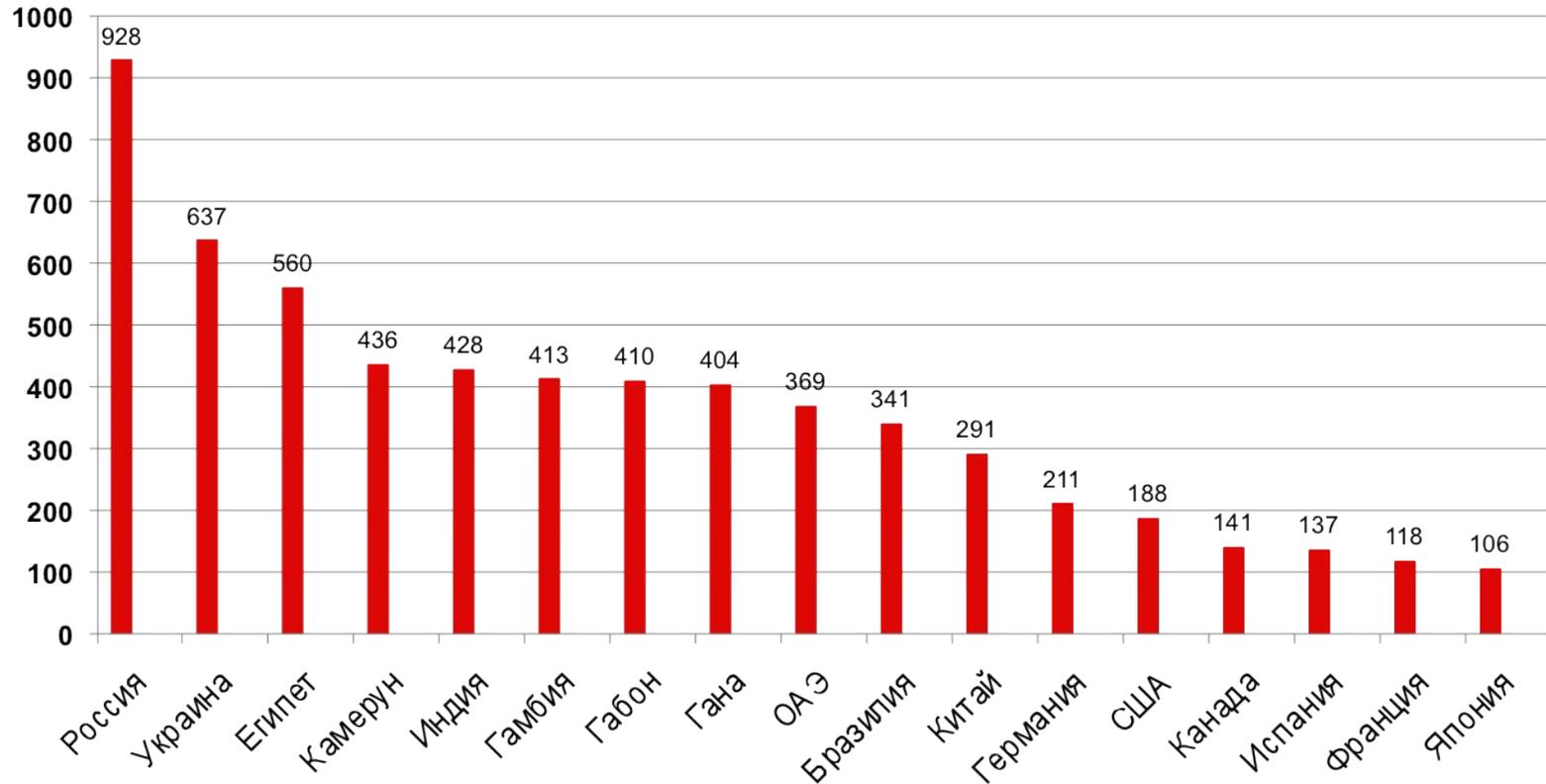
- В груди у каждого из нас
- И день, и ночь, и всякий час
- Мотор стучит чудесный.
- Конечно, вам известный.
- 
- Любой его назвать бы смог:
- Лишь только жизни огонек
- Однажды разгорится —
- Начнет оно тут биться.
- 
- Оно, как маленький насос,
- Совсем не в шутку, а всерьёз
- Качает кровь, качает
- И устали не знает.
- 
- И если кто из нас сидит,
- Читает или пишет,
- Оно тихонечко стучит,
- Его мы и не слышим.
- 
- Но если быстро побежать
- Иль сказку стоит услышать
- Про злого Бармалея —
- Забьется посильнее.
- 
- Моторчик наш, он непростой,
- Он не железный, а живой.
- Он тосковать умеет,
- И любит, и жалеет!



***▣ Сердце является одним из совершеннейших органов человеческого тела, который был создан с особой продуманностью и тщательностью. У него великолепные качества: фантастическая мощность, редчайшая неутомимость и неподражаемая способность приноравливаться к внешней среде. Не зря многие люди называют сердце человеческим мотором, ведь на самом деле, это так и есть. Если только вдуматься в колоссальную работу нашего «мотора», то это удивительнейший орган.***



# Смертность от ССЗ на 100 тыс. человек



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



- Чтобы поддерживать здоровье сердца и сосудов, необходимо выполнять восемь простых, но очень важных правил.



# 1-ое правило.

- ▣ Придерживайтесь правил здорового питания, употребляйте свежие, нежирные продукты.



## 2-ое правило.

- ▣ Придерживайтесь распорядка дня, необходимого для сохранения здоровья сердца и сосудов.



# 3-ое правило.

- ▣ Пусть вашей привычкой станут ежедневные физические упражнения.



# 4-ое правило.

- Здоровый сон – залог здоровья, это особенно важно для здоровья сердца и сосудов, высыпайтесь, придерживайтесь режима, не переедайте перед сном.



# 5-ое правило.

- ▣ Ограничьте употребление соли и сахара, их избыток создает непомерную нагрузку на организм.



# 6-ое правило.

- Каждодневные прогулки на свежем воздухе - отличная профилактика заболеваний сердца и сосудов.



# 7-ое правило.

- Постель должна быть жесткой, подушку и матрас следует выбрать ортопедический, это будет способствовать хорошему функционированию внутренних органов.



# 8-ое правило.

- Откажитесь от любых вредных привычек, будь то курение или алкоголь. Это – первые враги сердца, значительно усложняющие его работу.



**Главное – не забывать о  
своем здоровье и всегда  
держаться в форме!**

