

**17,18 апреля в Республике Беларусь проводится общереспубликанская медицинско-просветительная акция «Здоровое сердце - долгая жизнь». Основная задача мероприятий повысить уровень знаний о профилактике заболеваний сердечнососудистых заболеваний в области медицинских знаний.**

**В рамках проведения, акции 17 и 18 апреля с 10.00 до 16.00 в Торговом доме «Речицкий» и «Старый универмаг» будут проводиться дни открытой информации. В эти дни каждый желающий сможет получить консультации врача-кардиолога, врачи-валеолога, измерить артериальное давление, вычислить индекс массы тела и оценить степень индивидуальных факторов риска для возникновения болезней сердца, получить информационные материалы по формированию здорового образа жизни. Также 17 и 18 апреля с 9.00 до 11.00 позвонив по телефону 749368 «горячей линии» вы сможете получить консультацию врача-валеолога**

**Помните, что для поддержания работы Вашего сердца необходимо соблюдать всего – лишь нескольких несложных правил.**

**1. Соблюдать режим питания. Питаться следует 4-5 раз в день. Основное место в рационе питания должны составлять фрукты и овощи, каши, молочные, мясные и рыбные блюда. Следует ограничить количество жареных и жирных блюд, продуктов быстрого приготовления, чипсов, газированных напитков и прочих сладостей. Никогда не переедать, но и не ходить голодным**

**2. Высыпаться и проводить больше времени на свежем воздухе. Подобрать подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы**

**3. Помнить, что вредные привычки и здоровое сердца просто несовместимы!**

**4. Больше двигаться! Ни просиживать часами у экрана телевизора и у компьютера. Заниматься физкультурой следует 3-5 раз в неделю, В настоящее время многие люди ведут недостаточно активный образ жизни. Необходимо выработать привычку к спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет сохранить здоровье.**

**5. Избегать нервных перегрузок. Любые стрессы и тревоги плохо отражаются на здоровье сердца. Не переутомляться умственной работой. Для этого необходимо грамотно составить распорядок дня, а свободное время детям следует посвятить чтению книг, играм или занятию в развивающем кружке**

**6. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры к выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие**

**7. Остерегаться простудных заболеваний. Так как часто они могут быть причиной заболеваний сердца, одеваться по погоде и не переохлаждаться**

**8. Относитесь серьезно к своему здоровью. Обращайтесь к врачу, если вас что-либо беспокоит. Ведите здоровый образ жизни и следуйте правилам здорового сердца. Тогда ваша жизнь преобразится, вы станете более энергичными и счастливыми. Ведь здоровье - это счастье**