* Женское сердечко бьѐтся чаще, чем мужское. Быть может поэтому женщины более чувствительны и эмоциональны.

* В течение жизни «пламенный мотор» прокачивает по кровеносным сосудам огромное количество крови — более 200миллионов литров. Если заполнить ею грузовой поезд, потребуется не менее двухсот цистерн.
* Сердечная мышца имеет собственный запас электрических импульсов, и может продолжать сокращаться, даже будучи отделѐнной от тела. Но только до тех пор, пока в ней будет сохраняться достаточный объѐм кислорода.
* Смех и радость — отличные помощники для сердечно-сосудистой системы, они помогают нам оставаться здоровыми. Доказано, что смех на 20% ускоряет ток крови по сосудам, так как расслабляет их стенки.

* «Разбитое сердце» — не лирическая выдумка. На фоне стресса и эмоциональной травмы организм вырабатывает гормоны, которые вызывают перенапряжение сердечной мышцы. Из-за этого может возникнуть сердцебиение и даже инфаркт. Поэтому выражение «все болезни от нервов» вполне можно применить и к сердечно-сосудистым заболеваниям. Не нервничайте, и ваше сердце будет здоровым.

**Всемирный День сердца**

**отмечается ежегодно**

**29 сентября.**

В 2022 году темой Всемирного дня сердца выбран призыв: **«Следуйте за сердцем»**. Цель проведения Всемирного Дня сердца – это возможность напомнить обществу о том, каким ценным для нас является собственное здоровье, повысить в обществе осознание опасности, которая вызвана эпидемией сердечно - сосудистых заболеваний в мире.

**Интересные факты о сердце**

 Сердце — удивительный орган. Его вес у взрослого человека — почти 300 граммов, а у новорождѐнного ребѐнка — всего 22 грамма, это примерно 0,8% от всей массы тела.

 Чтобы узнать, какого размера ваше сердце, достаточно сжать кисть в кулак. Величина сердца будет почти такой же. А если взять в руку теннисный мяч и сжать его с максимальной силой, вы узнаете, какое усилие прилагает ваша сердечная мышца, чтобы ежесекундно прокачивать кровь по организму.

 У взрослого человека нормальным считается сердцебиение 60 – 85 ударов в минуту, тогда как у новорождѐнного малыша этот показатель может достигать 150-ти ударов.

**Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Туруханский»**

****

**с.Туруханск 2022г.**

**Следуйте за сердцем , чтобы**

**рационально питаться**

Сократите потребление сладких напитков и фруктовых соков – вместо этого пейте воду или несладкие соки.

Замените сладкие лакомства с добавлением сахара свежими фруктами в качестве здоровой альтернативы.

Старайтесь съедать 5 порций (примерно по горсти каждая) фруктов и овощей в день – они могут быть свежими, замороженными, консервированными или сушеными.

Употребляйте алкоголь в рамках рекомендуемой нормы.

Ограничьте количество полуфабрикатов, в которых часто много соли, сахара и жира, — меньше распаковывайте и разворачивайте, больше очищайте и готовьте!

Поищите в сети кулинарные рецепты или загрузите приложение для здорового питания.

**А ВЫ ЗНАЛИ?**

Высокий уровень глюкозы (сахара крови) может свидетельствовать о диабете. Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной большинства смертей у людей, страдающих сахарным диабетом. Поэтому если заболевание остается недиагностированным и его вовремя и не лечить, то это может привести к повышенному риску развития заболеваний сердца и инсульту.

**Следуйте за сердцем , чтобы**

**стать более активными**

Давайте себе физическую нагрузку средней интенсивности не менее 30 минут 5 раз в неделю.

Или посвящайте интенсивным упражнениям не менее 75 минут в течение недели.

Игры, прогулки, работа по дому, танцы – все это считается!

Будьте более активны каждый день – поднимайтесь по лестнице, гуляйте или ездите на велосипеде, а не за рулем.

Поддерживайте отличную физическую форму дома – даже если вы находитесь в изоляции, вы можете участвовать в виртуальных занятиях и тренировках для всей семьи.

Загрузите приложение или используйте шагомер для для отслеживания собственного прогресса.

**А ВЫ ЗНАЛИ?**

Высокое артериальное давление является одним из основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Его называют «тихим убийцей», поскольку он обычно не имеет никаких предупредительных признаков или симптомов, и многие люди не догадываются о том, что у них гипертоническая болезнь.

**Следуйте за сердцем, чтобы**

**отказаться от табака**

Это лучшее, что вы можете сделать для улучшения здоровья сердца.

В течение 2 лет после прекращения курения риск развития ишемической болезни сердца существенно снижается.

В течение 15 лет риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний равен рискам для некурящего.

Пассивное курение также является причиной развития заболеваний сердца у некурящих.

Отказ от сигарет поможет улучшить как свое здоровье, так и здоровье окружающих вас людей.

Если вы испытываете проблемы с отказом от курения, обратитесь за профессиональной консультацией и спросите своего работодателя, предоставляет ли он поддержку для бросающих курить.

**А ВЫ ЗНАЛИ?**

Холестерин связан с примерно 4 миллионами смертей в год, так что посетите врача и попросите его измерить ваш уровень холестерина, а также вес и индекс массы тела (ИМТ). После этого врач сможет проконсультировать вас на предмет риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, и, таким образом, вы сможете разработать план мероприятий по улучшению здоровья своего сердца