**Профилактика инфаркта.**

Под инфарктом миокарда понимают сердечную катастрофу (гибель) определенного участка сердца, причиной которой может стать внезапное ухудшение кровообращения на этом участке, из-за того или иного заболевания.

Помните! В большинстве случаев человек сам создает себе это заболевание*.* И причина - наш повседневный образ жизни.

Хотите оставаться здоровым– запомните простые правила профилактики инфаркта.

Следите за своим весом. При избыточном весе нагрузка на сердце возрастает, увеличивается риск развития сахарного диабета и артериальной гипертензии.

Занимайтесь спортом. Не меньше 30-40 минут несколько раз в неделю. Не хотите спорт? Тогда больше гуляйте. После работы пройди пешком несколько остановок.

Откажитесь от вредных привычек. Курение и злоупотребление алкоголем увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Причем, речь идет не только об активном курении, но и пассивном.  
Держите под контролем уровень артериального давления и содержание глюкозы и холестерина в крови. Для каждого человека эти показатели разные, их норму может измерить лечащий врач.

 Правильно питайтесь. Ограничь употребление поваренной соли, продуктов, которые содержат большое количество тугоплавких жиров и холестерина. А вот количество овощей и фруктов, которые содержат клетчатку, минералы и витамины, увеличь. Включите в рацион морепродукты.

Помните, что **профилактика инфаркта –** мероприятие необходимое в первую очередь исключительно Вам, и никому другому.

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» Л.В.Козявина.