**Уберечь себя от болезней сердца и укрепить здоровье в целом**

Сердце – важный орган нашего тела и, по сути, единственная мышца, которая работает без остановки, семь дней в неделю. Кровь, циркулируя по организму, снабжает тело кислородом и питательными веществами. Поэтому важно суметь предупредить болезни сердца и позаботиться об его исправной работе.

Все болезни сердца можно разделить на три группы в зависимости от части сердца, которую они поражают: клапанный аппарат, сосуды или ткани оболочек сердца. Не смотря на такое различие и разнообразие симптомы и причины возникновения болезней одни и те же. К основным симптомам можно отнести:

* Отеки;
* Отдышка;
* Сердцебиение;
* Боль;
* Головокружение;
* Озноб.

 Отдышка и сердцебиение являются ранними симптомами, и они не что иное, как первые тревожные звоночки. Оба симптома могут проявиться при физических нагрузках, а второй еще и во время стрессовых ситуаций, при переедании.

Боль – симптом, который сопровождает все болезни сердца, но проявляется по-разному. Для ишемических болезней сердца характерна стенокардия – давящая или жгучая боль. Чувство может отдаваться в шею, плечи, руки. Перикардиты, эндокардиты и миокардиты проявляются постоянной тупой болью, возможно повышение температуры, озноб и лихорадка.

При заболеваниях сердечных клапанов характерной является не боль как таковая , а ощущение сдавленности и тяжести. Отеки лодыжек и стоп возникают при сердечной недостаточности. Также ей характерна усталость, тошнота, головокружение. При возникновении этих симптомов следует без промедлений обратиться к врачу-кардиологу. Специалист определит точный диагноз и пропишет лечение.

Конечно, болезни сердца можно обойти стороной, если вовремя обратить внимание на здоровье. Укрепление здоровья должно быть одной из приоритетных задач вашей жизни. Это совсем не сложно, главное помнить основные правила здорового образа жизни и следовать им.

В-первую очередь, необходимо сказать «нет» вредным привычкам. Основные из них: курение и употребление алкоголя. При курении вредные вещества, попадая в кровь, вытесняют кислород, в результате органы недополучают его, и нагрузка на сердце увеличивается. Алкоголь же отравляет все органы, в том числе и сердце, повышает давление. Стоит приложить максимум усилий, чтоб отказаться от этих привычек.

Серьезную опасность для сердца несет переедание и употребление вредных продуктов, содержащих холестерин, красители, консерванты. Вредные вещества оседают на стенках кровеносных сосудов и препятствуют прохождению крови. Переедание приводит к ожирению и увеличивает нагрузку на сердце. Возможно, стоит пересмотреть свой рацион, заменить жирное мясо на более постное (лучший вариант – рыбное), отказаться от полуфабрикатов и фаст-фудов, увеличить процент содержания овощей и фруктов в вашем рационе. Конечно же, не ешьте на ночь.

Укрепление здоровья находится в ваших руках. Но есть и внешние факторы, которые нам сложно контролировать. Это постоянные стрессы и бешеный ритм жизни. Мы вечно бежим, спешим в погоне за лучшей жизнью и не замечаем того прекрасного, что есть в нашей жизни, не ценим дарованного нам. Временами стоит остановиться, сделать переоценку ценностей и уделить время здоровью.

 Укрепление здоровья важно в любом возрасте. Ведите подвижный образ жизни, делайте пешие прогулки, занимайтесь спортом. Если вы уже страдаете сердечными болезнями, проконсультируйтесь с врачом, он поможет подобрать безопасный для вас вид спорта.

Ваша жизнь в ваших руках, укрепление здоровья - залог долгой полноценной жизни. Помните об этом!

Уникальность: 97% - Адвего (глубокая проверка).