

пенно увеличивайте нагрузку.

⇒ **ВЫСПАЙТЕСЬ**

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6–8 часов, не прерываясь.

⇒ **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

⇒ **УЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ**

Стрессы — неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, «легкий» стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца

или сердечного приступа.

Подробнее: <https://www.kp.ru/family/prazdniki/vsemirnyj-den-serdtsa/>

Рекомендательный список литературы



**Кузин М. В.** Здоровое сердце: жизнь без риска / М. В. Кузин. — Москва: Эксмо, 2006. — 256 с. (ЦБ./АБ)

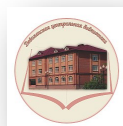


**Здоровое питание. Здоровый образ жизни.** — Москва: АСТ: Астрель, 2005. — 237 с. — (Медицина и здоровье). (ЦБ./АБ.)



**Жулидов М.** Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью / М. Жулидов. — Москва: Астрель: Полиграфиздат, 2012. — 220 с. — (Здоровье—это счастье). (ЦБ./АБ.)

(Здоровье—это счастье). (ЦБ./АБ.)



**Адрес библиотеки:**

**с. Довольное ул. Мичурина 8**

**тел. 21-302; 22-047**

**Сайт: [dovcbs.nso.ru](http://dovcbs.nso.ru)**

**Страница в ОК : <https://ok.ru/dovolensky>**

**МКУК «Доволенская ЦБС»**



**Пусть сердце будет  
здоровым**

**(К Всемирному Дню сердца)**

**Довольное**

**2024**

**Всемирный день сердца** – это глобальная кампания в области здравоохранения. **Ее основная задача** – повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения.

Раньше День сердца отмечали в последнее воскресенье сентября, однако в 2011 году за ним была закреплена постоянная дата – **29 сентября**.



### История праздника

Эта важная дата возникла на рубеже XX и XXI веков по инициативе Всемирной федерации сердца (World Heart Federation). Идея получила поддержку Всемирной ассоциации здравоохранения (ВОЗ) и ЮНЕСКО. Сегодня праздник отмечается более чем в 100 странах мира.



Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн. жизней в год. **Всемирный день сердца призван напомнить**, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

### Традиции праздника

В России этот день традиционно открывает Национальную неделю здорового сердца. В это время проходят публичные мероприятия – на них все желающие получают рекомендации о том, как предотвратить проблемы с сердцем, распознать инсульт, оказать первую помощь человеку, которому стало плохо.

Как и во всем мире, общественные организации России устраивают просветительские и спортивные акции, где рассказывают о важности здорового образа жизни и предлагают комплексы упражнений, ежедневное выполнение которых сможет минимизировать угрозу сердечно-сосудистых заболеваний.

### Как избежать болезни сердца

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы.

**Это простые действия**, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

⇒ **СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ПИТАНИЕМ**

Стремитесь к сокращению в своем рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается.

⇒ **РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ**

Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, сердце – как и любые мышцы – требует тренировки. Начните с ежедневной зарядки и посте-