Радио-статья

 **Помоги своему сердцу**

 После перенесенного инфаркта миокарда нужно многое предусмотреть, чтобы скорректировать свои привычки, так как после инфаркта миокарда имеется высокий риск развития новых осложнений.

 **Образ жизни после инфаркта миокарда:**

Выполнять рекомендации по улучшению образа жизни под контролем лечащего врача.

 Откажись от курения. У курильщика риск развития инфаркта миокарда в 2 раза выше, чем у некурящего. Отказ от курения – одна из самых эффективных мер вторичной профилактики.

 Ограничь употребление алкогольных напитков, алкоголь может взаимодействовать с принимаемыми тобою лекарственными препаратами.

 Избавься от лишнего веса: ограничь употребление поваренной соли, не более 5,0 г./сутки (чайная ложка без горки).

 Ежедневно выполняй умеренные физические нагрузки: (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, йога, фитнес, лечебная физкультура и др.).

 Научись противостоять стрессовым ситуациям (методики аутогенной тренировки и глубокого дыхания, смех, просмотр комедийных фильмов и др.)

 Контролируй артериальное давление, если неоднократно зафиксировано повышение АД выше 140/90 мм.рт.ст.- повод обратиться к врачу;

 Раз в году контролируй уровень холестерина в крови, при повышении общего холестерина более 5,0 ммоль/л - необходимо обратиться к врачу.

 Регулярно сдавай кровь на сахар, если содержание сахара при сдаче анализа натощак более 5,0 ммоль/л – обратись к врачу;

 При диагностированной артериальной гипертонии, заболеваниях сердца, сахарного диабета, нарушения липидного обмен6а - строго выполняй рекомендации врача и регулярно принимай прописанные лекарственные препараты.

 **Помни!**

 **Твое здоровье в твоих руках.**

Врач – валеолог

Борисовской ЦРБ В.И. Коновалова