

## **Пять правил здорового сердца осенью**



Сердечно-сосудистые заболевания – это самая распространенная причина смерти взрослых в нашей стране. Особенно внимательным нужно быть осенью – ведь именно осенью мы возвращаемся из отпусков, бросаемся очертя голову в работу, а вокруг холодает, что, как ни странно, тоже может косвенно сказаться на сердце. Предлагаем вашему вниманию пять простых правил, которые помогут вам легче перенести возвращение к работе в «депрессивное» время года.

- **Готовьте осень летом**

Перед тем, как уехать в отпуск, организуйте свои дела так, чтобы не пришлось разгребать завалы, скопившиеся за две-три недели вашего отсутствия и не приходилось сидеть на работе допоздна.

- **Продолжайте гулять**

10 000 шагов в день – это не просто каприз Всемирной организации здравоохранения, но минимально необходимая норма физической активности для правильной работы сердечно-сосудистой системы. Летом их набирать проще: погода хорошая, можно пройтись пешком. Осенью надо себя заставлять. И да, не льстите себе: в офисе вы столько точно не находите.

- **Общайтесь с друзьями**

Осень – время того, что называют бытовой депрессией. Это

не заболевание, тем не менее, многие проблемы с сердцем носят и психосоматическую компоненту. Поэтому умейте находить способы поднять себе настроение. Общение с близкими людьми – то, что надо!

- **Не болейте на ногах**

Осень – время начала сезона респираторных заболеваний. Простудных или острых респираторных – от любого ОРЗ до конкретного гриппа. Острые формы болезней – это температура 38, насморк, кашель... И тем не менее, многие стойко переносят такую болезнь «на ногах». Однако если есть хоть минимальная возможность вылежать температуру – это нужно сделать. Одно из самых страшных осложнений таких инфекций – осложнение на сердце.

- **Высыпайтесь**

Это очень важно, особенно в условиях сокращения светового дня. Минимум человек должен спать семь-восемь часов в сутки. А для этого вам придется правильно структурировать свой день.