

7 привычек, разбивающих сердце



Нездоровые привычки – отличный способ прожить гораздо меньше, чем хотелось бы. Но почему-то расставаться с ежедневными «радостями жизни», разрушающими сердечную мышцу, многие из нас не готовы.

Еще бы – на первый взгляд в них нет ничего смертельно опасного.

1. Смотреть телевизор

Если проводить часы, [сидя перед телевизором](#), вас не спасут даже регулярные занятия спортом. По мнению ученых, просто отсутствие движения в течение нескольких часов способно [повлиять на обмен веществ](#), увеличив риск развития болезней сердца.

Что делать? Выбросить телевизор. Если без голубого экрана совсем тяжело – заведите полезную привычку отжиматься или качать пресс во время любимого сериала. Можно гладить белье или убираться в комнате – но только не сидеть на диване неподвижно.

2. Обижаться на весь мир

Думаете, обиды и раздражение никак не влияют на здоровье? Сильные негативные эмоции, особенно сдерживаемые глубоко внутри [гнев и обида](#), способны повысить [уровень стресса](#) и привести к быстрому износу сердечной мышцы.

Что делать? Если не получается полюбить весь мир и простить врагов и нетактичных друзей, найдите того, с кем можно будет поговорить обо всех проблемах. Или заведите портрет шефа и пару дровиков. Или купите абонемент в спортивный зал и выпускайте пар там. Главное – не копите обиды.

3. Забыть почистить зубы

Не так давно ученые [обнаружили](#) прямую связь между болезнями зубов и заболеваниями сердца. Как выяснилось, хроническое инфекции в ротовой полости провоцируют развитие атеросклероза.

Что делать? Элементарно – [чистить зубы](#) как минимум два раза в день. А в идеале – после каждого приема пищи. Научиться пользоваться зубной нитью, распробовать ополаскиватель для полости рта и купить «походный» комплект зубочисток.

4. Остаться в одиночестве

Люди, конечно, могут раздражать. А с некоторыми и вовсе невозможно общаться. Но это не значит, что лучше остаться в одиночестве, ведь оно [способно](#) лишить человека нескольких лет жизни.

Что делать? Постарайтесь наладить отношения с близкими, [«развиртуализируйте»](#) друзей по социальным сетям, предложив им очную встречу на катке или волейбольной площадке. Старайтесь обрести полезными и бесполезными знакомствами – социально активные люди [живут дольше](#).

5. Регулярно выпивать

Самый простой и привлекательный способ позабыть о проблемах – притопить их в рюмке. Увы, даже ежевечернее расслабление при помощи бокала «легенького красненького» провоцирует вас на принятие [полуведра спирта в год](#). И с ним — как минимум на развитие гипертонии через несколько лет и на угрозу инсульта через несколько минут после первого глотка алкоголя.

Что делать? Научиться расслабляться более здоровым способом. Например, при помощи дыхательной гимнастики или походов в бассейн. Если что-то обязательно надо выпить в компании друзей, то пусть это будет стакан свежесжатого сока или зеленый чай.

6. Переесть

Избыточный вес – основная причина заболеваний сердца и серьезного сокращения продолжительности жизни. Люди часто не замечают, что [едят больше](#), чем надо, и совсем не то, что нужно.

Что делать? Только не садиться на [очередную модную диету!](#) Худеть на самом деле гораздо проще, чем может показаться: ешьте меньше калорий, чем тратите. А чтобы не умереть от тоски над одним салатным листиком на обед – тратьте побольше, чтобы есть можно было практически все, что хочется. То есть двигайтесь, двигайтесь и

еще раз двигайтесь. И никакой [сладкой газировки](#) – эта сахарная бомба никакой зарядкой из организма не выводится.

7. Курить

Курение – это не только уже совсем не модно. Это действительно полная катастрофа для вашего сердца. Каждая выкуренная [пачка сигарет](#) – отличный повод начать приглядывать изделие гранитных мастерских. Может быть, в это самое время в суженном никотином сосуде курильщика уже образовался тромб, который заблокирует приток крови к сердцу.

Что делать? Бросать. Здесь и сейчас – тем более, что сделать это [намного проще](#), чем кажется. Не важно, что поможет вам это сделать – [рекомендованная книга](#), [помощь товарищей](#) или медитация. Главное, что, бросив курить, вы добавите себе еще [10 лет жизни](#).

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этом момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Можно отправить СМС **НЕКУРЮ** на номер **5253** – это бесплатный СМС - помощник в отказе от курения.