

## МЕРОПРИЯТИЯ, СНИЖАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА:



### ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ВЫКУРИВАЕТ 5 СИГАРЕТ В ДЕНЬ - УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РИСК СМЕРТИ НА 40%, ЕСЛИ ОДНУ ПАЧКУ В ДЕНЬ - НА 400%, ТО ЕСТЬ ШАНСОВ УМЕРЕТЬ В 10 РАЗ БОЛЬШЕ!



### ОГРАНИЧИТЬ ПРИЁМ АЛКОГОЛЯ.

МЕНЬШЕ 2 СТАНДАРТНЫХ ДОЗ (1 ДОЗА - 12 Г/18 МЛ ЭТАНОЛА) В ДЕНЬ ДЛЯ МУЖЧИН И МЕНЬШЕ 1 СТАНДАРТНОЙ ДОЗЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН В ДЕНЬ, ЧТО ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО СООТВЕТСТВУЕТ 330 МЛ ПИВА, ИЛИ 150 МЛ ВИНА, ИЛИ 45 МЛ КРЕПКОГО НАПИТКА.



### СНИЖАТЬ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.

ДЛЯ ОЦЕНКИ СВОЕГО ВЕСА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФОРМУЛУ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) = ВЕС (КГ) / РОСТ (М<sup>2</sup>).  
ИМТ ДО 24,9 - ЭТО НОРМАЛЬНАЯ МАССА ТЕЛА;  
25-29,9 - ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА;  
30-34,9 - ОЖИРЕНИЕ I СТЕПЕНИ;  
35-39,9 - ОЖИРЕНИЕ II СТЕПЕНИ;  
40 И БОЛЕЕ - ОЖИРЕНИЕ III СТЕПЕНИ.



### УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДО 5 Г/СУТКИ.

СОКРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ «СКРЫТУЮ» СОЛЬ: КОПЧЕНЫЕ И ВАРЕННЫЕ КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ХЛЕБ. ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ ПОКАЗАЛИ, ЧТО, ЕСЛИ ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, РИСК ИНФАРКТА МИОКАРДА И ДРУГИХ СЕРДЕЧНЫХ КАТАСТРОФ МОЖЕТ СНИЗИТЬСЯ НА 25 %.



### СОБЛЮДАТЬ ГИПОХОЛЕСТЕРИНОВУЮ ДИЕТУ:

СНИЖЕНИЕ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ (УМЕНЬШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРНЫХ СОРТОВ СВИНИНЫ, ВВЕДЕНИЕ В РАЦИОН ПИТАНИЯ МЯСО ИНДЕЙКИ, КРОЛИКА, С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ХОЛЕСТЕРИНА), АКЦЕНТ НА ЦЕЛЬНО ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, ОВОЩИ (РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДО 5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ), ФРУКТЫ И РЫБУ.



### УВЕЛИЧИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.

НЕ МЕНЕЕ 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ СРЕДНЕЙ АЭРОБНОЙ (ХОДЬБА, ПЛАВАНИЕ, ВЕЛОСИПЕД) ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (ПО 30 МИНУТ В ДЕНЬ 5 РАЗ В НЕДЕЛЮ) ИЛИ 75 МИНУТ В НЕДЕЛЮ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ИЛИ КОМБИНАЦИЯ.



### КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОКАЗАТЕЛИ ЛИПИДНОГО ОБМЕНА.

НОРМА ЛПНП («ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА) - НЕ БОЛЕЕ 3,3 ММОЛЬ/Л. ОПТИМАЛЬНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЬ В ПРОМЕЖУТКЕ МЕЖДУ 2,6 И 3,3 ММОЛЬ/Л.



### КОНТРОЛИРОВАТЬ ГЛИКЕМИЮ

УРОВЕНЬ ГЛИКИРОВАННОГО ГЕМОГЛОБИНА < 6-6,5%.



### ИЗБЕГАТЬ ДЛИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ.

ДАЖЕ НЕБОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ВНЕСЕННЫЕ В ОБРАЗ ЖИЗНИ, МОГУТ ЗАМЕДЛИТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ.