ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:

Не курите, ограничьте потребление алкоголя.

РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ:

Контролируйте уровень артериального давления, холестерина и сахара в крови

- **норма АД – не выше 140/90 мм рт.ст.**
- **уровень сахара в крови - не выше превышать 6,1 ммоль/л.**
- **уровень холестерина в крови - не выше 5,0 ммоль/л.**

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ:

Используйте методы релаксации и управления стрессом для поддержания психоэмоционального здоровья.

ЗНАНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА:

Будьте осведомлены о семейной истории заболеваний и консультируйтесь с врачом для индивидуальной оценки рисков.

Следуя этим рекомендациям, можно существенно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

Придерживайтесь сбалансированной диеты, богатой овощами, фруктами и цельными злаками.

Ограничьте потребление соли, сахара и насыщенных жиров.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

Регулярные занятия спортом помогают укрепить сердечно-сосудистую систему.

Не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю.

КОНТРОЛЬ ВЕСА:

Поддержание здорового веса снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.