



# ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU





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.**





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



## **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.**