



Сердце под угрозой: как защитить себя?

Сердечно-сосудистые заболевания — основная причина смертности в мире. В России ежегодно от них умирает 1 млн человек, а 10 млн страдают ишемической болезнью сердца.

Главные факторы риска:

- Высокий холестерин
- Гипертония
- Сахарный диабет
- Курение
- Алкоголь
- Лишний вес
- Сидячий образ жизни
- Неправильное питание
-

Кто в группе риска?

- Женщины старше 55 лет
- Мужчины старше 45 лет
- Те, у кого близкие родственники имели проблемы с сердцем в раннем возрасте
-

Как защитить сердце?

1. Будьте активны

- Ходьба, танцы, велоспорт — минимум 30 мин в день.
- Начинайте с лёгких нагрузок, постепенно увеличивая интенсивность.
-

2. Знайте свои цифры здоровья

- Проверяйте холестерин каждые 5 лет (начиная с 35 лет для мужчин, с 45 для женщин).
- Норма общего холестерина: $< 5,5$ ммоль/л.
- Артериальное давление должно быть $\leq 120/80$ мм рт. ст.

3. Контролируйте вес 📏

- Индекс массы тела (ИМТ) ≥ 25 — избыточный вес, ≥ 30 — ожирение.
- Здоровое питание и физическая активность — основа контроля веса.

4. Питайтесь правильно 🍏

- Минимум насыщенных жиров, сахара и соли.
- Шоколад (до 50 г в день) полезен для сердца.
- Грецкие орехи снижают холестерин.
- Готовьте на пару, гриле, запекайте, избегайте жареного.

5. Управляйте стрессом

Глубокое дыхание, йога, медитация — отличные способы снижения напряжения.

6. Откажитесь от курения 🚭

Курение ускоряет атеросклероз, повышает риск тромбозов и воспаления сосудов.

7. Умеренно употребляйте алкоголь 🍷

Красное вино может быть полезно, но научных доказательств недостаточно.

Чрезмерное употребление алкоголя опасно для сердца.

8. Мойте руки регулярно

Бактерии и вирусы могут спровоцировать инфекционное поражение сердца.

9. Обращайтесь к врачам своевременно

Частые признаки инфаркта: боль в груди, одышка, тошнота, холодный пот, головокружение.

Примите меры сегодня!

Сердечно-сосудистые заболевания можно предотвратить. Сделайте выбор в пользу здорового образа жизни прямо сейчас!



 Центр общественного здоровья и медицинской профилактики | profilaktica.ru

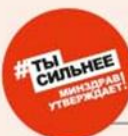
БЕРЕГИ СЕРДЦЕ!

 **Измерь
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ
себе и близким –
это может
СПАСТИ ЖИЗНЬ!**

 **Веди
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

 **РЕГУЛЯРНО
проходи
ПРОФОСМОТРЫ
и ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!**



 **#ТЫ СИЛЬНЕЕ
НИКОГДА НЕ
УТРАЧИВАЙ**

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

