



# ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



8 800 200 0  
TALZODOROVY



**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 психозмоционального здоровья.



## **ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА:**

Вы должны быть осведомлены о семейной истории заболеваний и консультируетесь с врачом для индивидуальной оценки рисков.

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



### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:**

Поддерживайте сбалансированную диету, богатую овощами, фруктами и цельными злаками. Ограничьте потребление соли, сахара и насыщенных жиров.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:**

Регулярные занятия спортом помогают укрепить сердечно-сосудистую систему.

Занимайтесь не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю.

### **КОНТРОЛЬ ВЕСА:**

Поддержание здорового веса снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.