



# 10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОГРАНИЧЬТЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ



СОКРАТИТЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
КОНСЕРВИРОВАННЫХ  
ПРОДУКТОВ



РЕГУЛЯРНО  
ЗАНИМАЙТЕСЬ  
СПОРТОМ



ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ  
И КОНФЛИКТОВ



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ  
РАСПОРЯДКА ДНЯ



КОНТРОЛИРУЙТЕ  
УРОВЕНЬ  
АРТЕРИАЛЬНОГО  
ДАВЛЕНИЯ



СНИЖАЙТЕ УРОВЕНЬ  
ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ



РЕГУЛЯРНО  
ПРОХОДИТЕ  
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ  
РЕКОМЕНДАЦИЙ  
ВРАЧА

ИСКЛЮЧАЯ ЛЮБОЙ ИЗ ФАКТОРОВ РИСКА,  
ВЫ СНИЖАЕТЕ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



**ГБУЗ НО НОЦОЗМП**  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

# ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОСЛОЖНЕНИЙ У ПАЦИЕНТОВ ВЫСОКОГО РИСКА

- ☑ 1. Поддержание психологического здоровья

Не бойтесь обращаться к специалисту при наличии симптомов депрессии, тревожности.

- ☑ 2. Повышение физической активности

Наиболее эффективны аэробные нагрузки. К аэробным нагрузкам относятся такие занятия, как быстрая ходьба, скандинавская ходьба, пеший туризм, бег, езда на велосипеде, аэробика.



Физическая активность улучшает не только физическую форму, но влияет и на психическое здоровье. В то время как сидячий образ жизни является одним из основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).



3. Отказ от курения  
Пассивное курение также увеличивает риск развития ССЗ. Наличие курящего супруга или пассивное курение на рабочем месте повышает риск ССЗ примерно на 30%.

4. Здоровое питание  
Следует ограничить потребление Транс-жирных кислот, которые содержатся в маргарине и выпечке.  
Ограничить потребление алкоголя.  
Рекомендованный уровень потребления соли составляет до 5г/ день, а оптимальный – 3 г/день.



5. Контроль массы тела  
В норме ИМТ 18,5–24,9.

6. Контроль уровня холестерина в плазме крови  
Целевые значения ХС-ЛПНП < 1,8 ммоль/л

7. Контроль уровня глюкозы крови  
Норма менее 6 ммоль/л.

8. Контроль уровня артериального давления  
Норма менее 140/90.



Еще больше  
о здоровье здесь