

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- ☒ **1. Поддержание
психологического здоровья**
- Не бойтесь обратиться
к специалисту при наличии
симптомов депрессии, тревожности

- ☒ **2. Повышение физической
активности**
- Наиболее эффективны аэробные
нагрузки. К аэробным нагрузкам
относятся такие занятия, как быстрая
ходьба, северная ходьба, пеший
туризм, бег, езда на велосипеде,
аэробика

- ☒ **3. Отказ от курения**
- В том числе пассивного.
Наличие курящего супруга
или пассивное курение на рабочем
месте повышает риск ССЗ





4. Здоровое питание

Обязательно следует ограничить потребление трансжирных кислот (содержатся в маргарине, выпечке), алкоголя и соли.

Рекомендованный уровень потребления соли составляет до 5 г/ день, а оптимальный – 3 г/день



5. Контроль массы тела

В норме индекс массы тела составляет 18,5-24,9 кг/кв.м



6. Контроль уровня холестерина в плазме крови

Целевые значения холестерина-ЛПНП (липопротеины низкой плотности) < 1,8 ммоль/л



7. Контроль уровня глюкозы крови

Норма – менее 6 ммоль/л



8. Контроль уровня артериального давления

Норма – менее 140/90 мм рт. ст.

