



Как снизить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний

(рекомендации для населения)



Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) — ведущая причина смертности населения России. Эти заболевания можно предотвратить, выполняя рекомендации своего врача, изменив стиль жизни и соблюдая простые правила:

- 1. При выявлении сердечно-сосудистых заболеваний в обязательном порядке необходимо обратиться к своему участковому терапевту или семейному врачу.**
- 2. Обязательно прекратите курение, прием алкоголя.**
- 3. Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки.** Не держите солонку на столе, старайтесь готовить пищу без соли, ешьте свежие овощи и фрукты, откажитесь от консервированных или имеющих солёный вкус продуктов.
- 4. Нормализуйте массу тела.** Каждый лишний килограмм сопровождается повышением артериального давления (АД) на 2 мм рт. ст. Важно нормализовать массу тела, о чём судят по величине индекса массы тела, который должен составлять менее 25.

Индекс массы /ИМТ/ тела определяют по формуле:

$$\text{ИМТ (кг/м}^2\text{)} = \text{масса человека в кг} / (\text{его рост в м})^2$$

- 5. Уменьшите потребление жирных и сладких продуктов** (печенье, конфеты, шоколад, мороженое). Калорийность суточного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Средняя потребность женщин в энергии составляет 1500—1800 ккал в сутки, мужчин — 1800-2100 ккал в сутки. Продукты следует готовить на пару, отваривать или запекать. При приготовлении пищи нужно использовать растительные жиры (оливковое, подсолнечное, кукурузное масло).
- 6. Ежедневно выполняйте физические нагрузки, по меньшей мере по 30 мин.** Необходимо регулярно выполнять физические упражнения. Уровень физической нагрузки Вам определит врач.
- 7. Контролируйте уровень артериального давления (АД).**
Добейтесь, чтобы АД было нормальным — менее 140/90 мм рт.ст.
- 8. Ограничьте употребление алкоголя или откажитесь от его приёма.**
- 9. Периодически проверяйте уровень холестерина (липидов) крови.** Желательная концентрация общего холестерина - менее 200 мг/дл (5 ммоль/л).
- 10. Периодически проверяйте уровень глюкозы крови (сахар крови).**
Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 100 мг/дл (5,5 ммоль/л).