- ***Обеспечивайте достаточную физическую нагрузку:***

ходьба, плавание и др. 4-5 раз в неделю по 30-45 мин. ***Используйте любые возможности для движения. При наличии заболеваний сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирает врач индивидуально.***

- ***Управляйте стрессом здоровыми способами:***

способы психической регуляции, аутогенные тренировки, сон не менее 7-8 ч., избегайте переутомления, чередуйте занятия умственной и физической работой и др.

## *Здоровый образ жизни –*

**эффективный метод снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний**

**ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ, УЗНАЙТЕ**

- ***свое артериальное давление;***
- ***уровень холестерина в крови;***
- ***уровень сахара в крови.***

## *80% преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено!*

Издано в соответствии с Перечнем мероприятий по совершенствованию системы оказания медицинской помощи больным сосудистыми заболеваниями на 2018-2020 гг.

Отпечатано: ООО «МИР»,
394033, г. Воронеж, Ленинский проспект, 119а, литера Я, офис 215.
Заказ № 213-237. Тираж: 180 000 экз. Фото: Интернет.
Отпечатано 26.09.19.
Распространяется бесплатно.

СПБ ГКУЗ «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

# ФАКТОРЫ РИСКА СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

16+

2019 г.
www.gcmp.ru

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ССЗ) -**
ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, инсульт, недостаточность кровоснабжения мышц нижних конечностей (боли при ходьбе, гангренозные язвы) -
**обусловлены атеросклерозом сосудов.**

**ФАКТОРЫ РИСКА,**
предрасполагающие к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний

**ФАКТОРЫ, НА КОТОРЫЕ МЫ НЕ МОЖЕМ ПОВЛИЯТЬ, – НЕМОДИФИЦИРУЕМЫЕ (НЕИЗМЕНЯЕМЫЕ)**

- ***Возраст.***
- ***Пол*** (у мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты возникают в среднем на 10 лет раньше).
- ***Наследственность.***

**Факторы риска, на которые можно повлиять, – модифицируемые (изменяемые)**

- **Повышенный уровень холестерина в крови.**
- **Повышенный уровень артериального давления.**
- **Курение табака.**
- **Сахарный диабет/повышенный уровень глюкозы в крови.**
- **Нерациональное питание.**
- **Избыточная масса тела или ожирение.**
- **Низкая физическая активность.**
- **Злоупотребление алкоголем.**
- **Психосоциальные факторы (стресс, тревога, депрессия).**

**Действие одного фактора усиливает действие другого, поэтому особенно опасно их сочетание**

**ПОДДЕРЖИВАЙТЕ**

- **общий холестерин в крови не выше 5 ммоль/л;**
- **артериальное давление не выше 140/90 мм рт. ст.;**
- **глюкозу в крови не более 5,5 ммоль/л.**

- ***Откажитесь от курения.***
- ***Включайте в питание*** не менее 400-500 г фруктов и овощей в день (не считая картофеля), блюда из цельного зерна, нежирное мясо, не менее 2 раз в неделю – рыбу (в т.ч. жирную морскую), бобовые; ***ограничивайте*** потребление соли – не более 5 г в сутки (1 ч. л. без верха), сахара, животных жиров.
- ***Снижение избыточного веса*** небходимо при величине индекса массы тела (вес/рост ($м^2$)) более 25 кг/$м^2$. ***Наиболее неблагоприятно абдоминальное ожирение (отложение жира в области талии).***
- ***Не злоупотребляйте алкогольными напитками;***

при гипертонии рекомендуется полное исключение алкоголя.