



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.

