



## ЦИФРЫ ЗДОРОВЬЯ

Как узнать, всё ли в порядке с организмом?  
Начать можно с цифр здоровья.

### Окружность талии не более 80 см у женщин, и 94 см у мужчин

Измерьте окружность талии сантиметровой лентой. Если у женщин обхват талии более 88 см, а у мужчин более 102 – это высокий риск преждевременной смерти, от болезней сердца, нарушения углеводного обмена и онкозаболеваний.

- Займитесь более активными физическими упражнениями, тщательно следите за питанием, избегайте высококалорийных продуктов с высоким содержанием сахара.

### Индекс массы тела (ИМТ) от 18,5 до 24,9 кг/м<sup>2</sup>

ИМТ рассчитывается по формуле: масса тела в кг/рост м<sup>2</sup>.

Избыточный вес или ожирение создают нагрузку на сердце и повышают риск сердечных заболеваний, диабета 2-го типа.

- Питайтесь правильно! Выбирайте продукты с высоким содержанием питательных веществ и клетчатки: морковь, помидоры, апельсины, овсянку. Вместо торта на десерт лучше съесть фрукты.

### Артериальное давление 120/80 мм РТ.ст.

Повышенное артериальное давление – увеличивает риск заболеваний сердца, инсульта, болезней почек.

- Артериальное давление нужно регулярно контролировать. Если вам назначены препараты от артериальной гипертонии – принимайте их согласно рекомендациям врача.

### Уровень общего холестерина – до 5,5 ммоль/л

Высокий уровень холестерина способствует образованию бляшек в артериях, что может привести к сердечным заболеваниям, инфаркту и инсульту.

- Питание может держать уровень холестерина в норме. Меньше употребляйте в пищу продукты с высоким содержанием насыщенных кислот (мясо, масло), и трансжиров (печенье, выпечка, картофель фри).  
Продукты, снижающие холестерин: растительные масла, орехи, овсянка, жирная рыба (лосось, скумбрия, форель).

### Уровень глюкозы в крови – 4,0-5,9 ммоль/л

Зная уровень глюкозы в крови, вы сможете вовремя предпринять шаги по его снижению, чтобы отсрочить или предотвратить развитие диабета 2-го типа.

- Контроль веса, физическая активность и здоровое питание - помогут снизить уровень глюкозы в крови.

Если показатели далеки от идеала – это повод обратиться к врачу, внимательнее отнестись к своему образу жизни. Знайте свои цифры здоровья и будьте здоровы!

