

 Снижение избыточного веса необходимо при величине индекса массы тела (вес/рост(м<sup>2</sup>)) более 25 кг/м<sup>2</sup>. Наиболее неблагоприятно абдоминальное ожирение (отложение жира в области талии).

 Не злоупотребляйте алкогольными напитками. При заболеваниях сосудов и сердца рекомендуется полное исключение алкоголя.

 Обеспечьте достаточную физическую нагрузку: ходьба, плавание, лыжи, велосипед и др. 4-5 раз в неделю по 30-45 мин. Используйте любые возможности для движения. При наличии заболевания сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирает врач индивидуально.

 Управляйте стрессом здоровыми способами: психологическая саморегуляция, релаксация, медитация, аутогенные тренировки, сон не менее 7-8 часов. Избегайте переутомления, чередуйте занятия умственной и физической работой и др.

## ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ. УЗНАЙТЕ:

свое артериальное давление  
уровень холестерина в крови  
уровень глюкозы в крови



**Здоровый образ жизни -  
эффективный метод  
снижения риска  
сердечно - сосудистых  
заболеваний.**

**80%**  
преждевременных  
инфарктов и инсультов  
может быть  
предотвращено.

Департамент здравоохранения Курганской области  
ГКУ «Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



18+

#  
ты  
сильнее  
МИНЗДРАВ  
утверждает!

# ФАКТОРЫ РИСКА СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

(памятка для населения)

Курган, 2021г.

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ** (ССЗ) – группа болезней сердца и кровеносных сосудов (артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, тромбоз глубоких вен и эмболия лёгких и др.)

В настоящее время эти заболевания являются основной причиной смерти и инвалидизации населения во всем мире.

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

**ФАКТОРЫ РИСКА  
ВНЕ ВАШЕГО КОНТРОЛЯ**

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

## **ФАКТОРЫ РИСКА, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНİТЬ**

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

**ДЕЙСТВИЕ ОДНОГО ФАКТОРА  
УСИЛИВАЕТ ДЕЙСТВИЕ ДРУГОГО,  
ПОЭТУ ОСОБЕННО ОПАСНО  
ИХ СОЧЕТАНИЕ**

## **ПОДДЕРЖИВАЙТЕ**

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

## **ИЗМЕНИТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

- Откажитесь от курения.
- Включайте в питание не менее 400-500 г фруктов и овощей в день (не считая картофеля), хлеб из цельного зерна, нежирное мясо, не менее 2-х раз в неделю – рыбу (в т.ч. жирную морскую), бобовые; ограничивайте потребление соли – не более 5 г в сутки (1ч. л. без верха), сахара, животных жиров.