

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Факторы риска и простые советы, как сохранить сердце здоровым в условиях современного города

#Ты Сильнее
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Жизнь в городе, по мнению специалистов, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Это стрессы, недосып, неправильное питание и другие приметы современного горожанина.

Приобретенные болезни сердца и системы кровообращения в последние годы все чаще диагностируют у детей. Однако большую часть сердечно-сосудистых заболеваний, которые сложно лечить, можно легко предотвратить.

Для этого нужно внести несложные коррективы в повседневную жизнь и не отступать от новых правил. А профилактические визиты к врачу помогут выявить болезнь на той стадии, когда она бессимптомна.



ПИТАНИЕ

Питание должно быть сбалансированным. Доля белков должна составлять 15%, жиров - 30%, углеводов - 55%. При избыточном весе снизьте суточную калорийность до 1800-1200 ккал.



СОЛЬ

Если у вас есть хотя бы один фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ограничьте прием поваренной соли до пяти граммов (чайная ложка без верха) в сутки.



ВИТАМИНЫ

Недостаток витаминов ведет к нарушению работы сердечной мышцы, спазмам сосудов, сгущению крови. Чтобы избежать этого, организм должен получать витамины А, С, D и группы В.



СТРЕСС

Стресс принято считать виновником всех современных проблем со здоровьем. Самое главное - это позитивное мышление и доброжелательность. Очень важен полноценный сон, не менее 6-8 часов в сутки.



АЛКОГОЛЬ

Алкоголь не только повышает давление, но и является источником большого количества калорий. Безопасны (в пересчете на чистый спирт) не более 20 г для мужчин и 10 г для женщин.



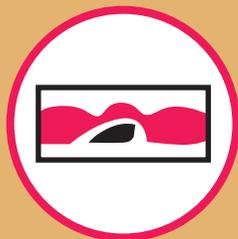
ДВИЖЕНИЕ

Для нормального функционирования организма нужно движение. Интенсивность нагрузки на тренажере проверьте разговором: если сбивается дыхание, нагрузка на сердце выше нормы.

Основные факторы риска



Повышенное давление



Повышенный холестерин



Малоподвижный образ жизни



Неправильное питание



Ожирение



Злоупотребление алкоголем



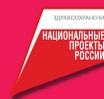
Курение



www.aocmp.ru



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45. Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН». Заказ С-24-0598. Тираж 300. 2024 год.