



Департамент
здравоохранения
города Москвы



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ!

У каждого человека есть определенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, бронхолегочных и онкологических болезней. Этот риск тем выше, чем старше Вы становитесь. Сердечно-сосудистый риск выше, если Ваши ближайшие родственники в молодом возрасте перенесли инфаркт миокарда или мозговой инсульт. Но особенно существенно риск возрастает при наличии у человека некоторых привычек/состояний. Их принято называть **факторами риска**.

Наиболее важными факторами риска являются:

- | | |
|--|------------------------------------|
| ■ Курение | ■ Избыточная масса тела/ожирение |
| ■ Нездоровое питание | ■ Повышенное артериальное давление |
| ■ Низкий уровень физической активности | ■ Повышенный уровень холестерина |
| ■ Чрезмерное потребление алкоголя | ■ Повышенный уровень глюкозы |

Если у человека имеется несколько факторов риска, они суммируются, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск — то есть риск развития опасных сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет.

Люди, которые не курят, физически активны, имеют оптимальную массу тела, нормальный уровень артериального давления и холестерина в крови, гораздо реже страдают сердечно-сосудистыми, бронхолегочными, онкологическими заболеваниями, сахарным диабетом.

Достоверно доказано,
что инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические заболевания у многих людей можно предотвратить за счет коррекции факторов риска!

Для этого необходимо добиться определенных целей/целевых показателей по каждому фактору риска. Эти целевые показатели определены на основании весомой научной доказательной базы.



КУРЕНИЕ

- Сокращает продолжительность жизни (в среднем на 7 лет)
- Повышает уровень артериального давления и холестерина
- Увеличивает риск инфаркта миокарда, ишемического инсульта, атеросклероза периферических сосудов, внезапной смерти (риск инфаркта миокарда у курильщиков моложе 50 лет выше по сравнению с некурящими в 5 раз!)
- Многократно увеличивает риск бронхолегочных и многих онкологических заболеваний
- Повышает риск импотенции у мужчин и нарушений репродуктивного здоровья (выкидышей, бесплодия, ранней менопаузы) у женщин
- Риск, связанный с курением у женщин существенно выше, чем у мужчин

Уменьшение числа сигарет, курение «легких» сигарет, трубки, кальяна и другие формы потребления табака не снижают риски!



Цель: отказ от курения для сохранения здоровья

Узнать больше о здоровом питании можно в центрах здоровья, отделениях/кабинетах медицинской профилактики городских поликлиник города Москвы (подробнее на сайте www.mosgorzdrav.ru в разделе *Информация для пациентов* или по телефону **8(499)2518300**)

НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Наиболее часто встречающиеся формы нездорового питания — это избыточное потребление насыщенных жиров, транс-жиров, легкоусвояемых углеводов и соли, недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы. Нездоровое питание повышает риск развития большого числа заболеваний и в первую очередь — **ожирения, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта миокарда, инсульта, онкологических болезней.**

Цель: Соблюдение принципов здорового питания

Самое важное:

- Ограничить продукты, содержащие в большом количестве насыщенные жиры (*сливочное масло, сало, маргарин, жирные молочные продукты, жирное мясо и птицу, субпродукты, колбасы, копчености*), при приготовлении пищи использовать растительные масла (*оливковое, кукурузное, подсолнечное, рапсовое*), но не более 1-3 столовых ложек в день
- **Фрукты и овощи в количестве не менее 400-500 грамм в день (без учета картофеля)**
- **Рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирная**
- **Ежедневно цельнозерновые продукты, крупы, бобовые**
- **Ограничение соли до 5 г в день (мы потребляем в среднем 9-12 г соли в сутки)**
уменьшите количество соли при приготовлении еды; не солите готовую пищу в кафе, ресторане; реже употребляйте продукты, содержащие много соли - *соленья, маринады, полуфабрикаты, колбасы, копчености*
- **Меньше сладостей и сладких напитков**
- **Ограничение алкоголя, особенно его разового потребления (крепкий алкоголь: не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин)**



Узнать больше о здоровом питании можно в центрах здоровья, отделениях/кабинетах медицинской профилактики городских поликлиник города Москвы (подробнее на сайте www.mosgorzdrav.ru в разделе *Информация для пациентов* или по телефону **8(499)2518300**)

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА/ОЖИРЕНИЕ

Оценивается с помощью индекса массы тела.
Индекс массы тела = масса тела (кг) / рост (м²)
Если Ваш индекс массы тела 25-29,9 кг/м², у Вас избыточная масса тела, если 30 кг/м² и более, то у Вас ожирение. С точки зрения риска важен тип ожирения. Наиболее неблагоприятно для здоровья абдоминальное ожирение – отложение жира в области талии. Избыточная масса тела, ожирение, особенно абдоминальное ожирение – мощный фактор риска гипертонии, инфаркта миокарда, мозгового инсульта, сахарного диабета, некоторых онкологических заболеваний.

Избыточная масса тела
25-29,9 кг/м²

Ожирение
30 кг/м² и более

Абдоминально ожирение

Окружность талии

> 102 см
у мужчин

> 88 см
у женщин

Цель: снижение массы тела до оптимальных показателей: индекс массы тела 18,5-24,9 кг/м² и окружность талии < 94 см у мужчин и < 80 см у женщин

Резкое ограничение рациона питания, различные диеты, как правило, дают кратковременный эффект, после их отмены масса тела возвращается к исходной или даже повышается.

Для устойчивого снижения массы тела следует придерживаться принципов здорового питания, умеренно ограничить калорийность рациона и повысить физическую активность.



ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Холестерин — жироподобное вещество, которое образуется в печени и поступает в организм в готовом виде с пищей. Это важный «строительный материал» для образования клеточных мембран, витаминов, гормонов, но избыток холестерина вреден, так как в составе комплексов с белками (липопротеидов) может отложиться в стенках сосудов, сузить их просвет и вызвать инфаркт миокарда или мозговой инсульт.

Цель: уровень холестерина < 5 ммоль/л (для большинства)

Если уровень холестерина у Вас намного выше 5 ммоль/л или Вы страдаете сердечно-сосудистым заболеванием, сахарным диабетом, хронической болезнью почек, врач назначит Вам расширенный анализ – липидограмму, с определением «плохого» холестерина (ЛНП) и «хорошего» (ЛВП) холестерина и триглицеридов. Целевые уровни липидов у пациентов с перечисленными заболеваниями более низкие.

Как снизить уровень холестерина?

- Существенно ограничьте в рационе насыщенные жиры (сливочное масло, сало, маргарин, жирные молочные продукты, жирное мясо и птицу, субпродукты, колбасы, копчености), при приготовлении пищи используйте растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное, рапсовое), но не более 1-3 столовых ложек в день
 - Потребляйте больше фруктов, овощей, рыбы (особенно жирной), цельнозерновых продуктов, круп, бобовых, молочных продуктов с низким содержанием жира
 - Постарайтесь снизить массу тела, если она повышена
- Если эти меры окажутся неэффективными, возможно, врач назначит Вам лекарство для снижения уровня холестерина.



НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Если физическая активность (ходьба, работа по дому и прочее) занимает менее 30 мин за день, то у Вас низкий уровень физической активности. Низкий уровень физической активности приводит к повышению массы тела и ожирению, повышению артериального давления и уровня холестерина, а также очень большому числу заболеваний.

Цель: не менее 30 мин физической активности умеренной интенсивности в большинстве (не менее 5) дней недели

Уровень физической активности повышайте постепенно!

Если Вы пациент с сердечно-сосудистым заболеванием, проконсультируйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности

Выбирайте тот вид физической активности, который приносит Вам удовольствие. Это может быть зарядка, ходьба в тренировочном ритме, работа на садовом участке, фитнес, танцы, плавание, теннис, хоккей и др.

Известный афоризм «Движение — это жизнь» сегодня подтвержден результатами научных исследований. Физическая активность оказывает множество позитивных эффектов на организм человека, помогает предотвратить до 20 хронических заболеваний и продлевает жизнь.



ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Оптимальным считают давление ниже 120/80, нормальным 120-129/80-84 мм рт.ст. Если Ваше давление находится в пределах 130-139/85-89 мм рт.ст., оно считается высоким нормальным. При уровне давления 140/90 мм рт.ст. и более диагностируют артериальную гипертонию. Повышенное артериальное давление способствует развитию мозговых инсультов, аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера.

Цель: артериальное давление ниже 140/90 мм рт.ст.

Как снизить давление?

- Ограничить соль до 5 г в день (способствует снижению систолического («верхнего») давления в среднем на 5 мм рт.ст.)
- Повысить физическую активность и отказаться от курения
- Снизить массу тела (потеря 5 кг приводит к снижению давления на 4 мм рт.ст.)
- Есть здоровую пищу, богатую овощами и фруктами, особенно содержащими много калия, и ограничить алкоголь (разовое потребление крепкого алкоголя: не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин)

Изменение образа жизни может оказаться достаточным для нормализации незначительно повышенного артериального давления!

- При гипертонии необходимо принимать препараты для снижения давления, которые назначил Ваш врач.

Никогда не занимайтесь самолечением, это опасно для Вашего здоровья!



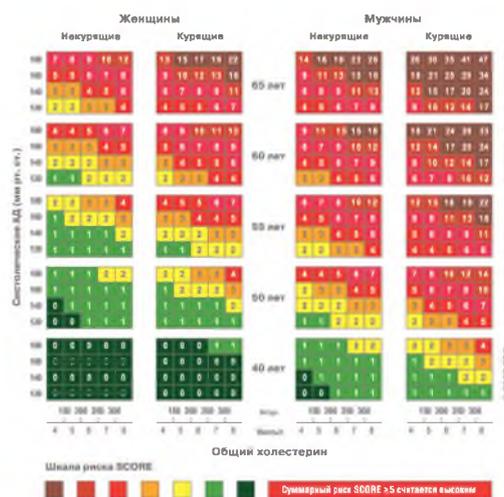
СУММАРНЫЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ РИСК

При наличии у человека нескольких факторов риска, они потенцируют друг друга — их эффекты суммируются. Риск принято рассчитывать по европейской Шкале суммарного сердечно-сосудистого риска SCORE. Эта шкала оценивает риск развития у человека опасных для жизни сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет в процентах. Чтобы определить суммарный сердечно-сосудистый риск по шкале SCORE, необходимо знать пол человека, возраст, уровень «верхнего» систолического артериального давления и уровень общего холестерина.

Врач определит Ваш уровень суммарного риска по шкале SCORE. Если Ваш показатель по шкале SCORE находится в пределах от 5% до 10%, то суммарный риск сердечно-сосудистых осложнений у Вас высокий, а если 10% и более, то риск очень высокий! В этих случаях врач назначит дополнительные обследования и даст рекомендации по снижению уровня суммарного риска — это важно для профилактики осложнений, таких как инфаркт миокарда или мозговой инсульт.

Цель: снижение повышенного уровня суммарного сердечно-сосудистого риска

И только люди с показателем по шкале SCORE < 1% находятся в «зеленой» безопасной зоне, поскольку риск сердечно-сосудистых у них низкий.



ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

Многие люди не подозревают о наличии у них сахарного диабета. На одного обратившегося к врачу приходится 3-4 человека с уровнем сахара в крови выше нормальных значений. Измерение уровня глюкозы в крови – простой анализ, позволяющий своевременно предотвратить серьезные проблемы со здоровьем. Проведение этого анализа особенно важно для людей с ожирением, при наличии близких родственников, страдающих сахарным диабетом, а также женщин, родивших крупного (более 4 кг) ребенка.

Люди с повышенным уровнем глюкозы и особенно сахарным диабетом гораздо чаще переносят сосудистые и сердечные осложнения. Поэтому целевые уровни других факторов риска, например, холестерина, при наличии сахарного диабета более жесткие.

Цель: уровень глюкозы натощак в плазме крови менее 6 ммоль/л

Достижению данной цели способствует соблюдение принципов здорового питания с акцентом на **ограничение легкоусвояемых углеводов** (сахара, конфет, варенья, компотов, сладких газированных напитков).

При необходимости врач назначит Вам дополнительный анализ по оценке уровня гликированного гемоглобина в плазме крови и, возможно, рекомендует препарат для снижения уровня глюкозы.





ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ 03 140 55 00

0

Нет курению

3

3 км в день или 30 мин любой физической активности

140

Систолическое «верхнее» давление менее 140 мм рт.ст.

5

5 порций овощей/фруктов в день

5

Общий холестерин менее 5 ммоль/л

0

Нет избыточному весу

0

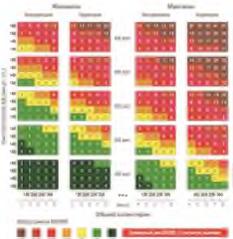
Нет диабету

СУММАРНЫЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ РИСК

При наличии у человека нескольких факторов риска они потенцируют друг друга, — их эффекты суммируются. Риск принято рассчитывать по европейской Шкале суммарного сердечно-сосудистого риска SCORE. Эта шкала оценивает риск развития у человека опасных для жизни сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет в процентах. Чтобы определить суммарный сердечно-сосудистый риск по шкале SCORE, необходимо знать пол человека, возраст, уровень «верхнего» систолического артериального давления и уровень общего холестерина. Врач определит Ваш уровень суммарного риска по шкале SCORE. Если Ваш показатель по шкале SCORE находится в пределах от 5% до 10%, то суммарный риск сердечно-сосудистых осложнений у Вас высокий, а если 10% и более, то риск очень высокий! В этих случаях врач назначит дополнительные обследования и даст рекомендации по снижению уровня суммарного риска — это важно для профилактики осложнений, таких как инфаркт миокарда или мозговой инсульт.

Цель: снижение повышенного уровня суммарного сердечно-сосудистого риска

И только люди с показателем по шкале SCORE < 1% находятся в «зеленой» безопасной зоне, поскольку риск сердечно-сосудистых осложнений у них низкий.



ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

Многие люди не подозревают о наличии у них сахарного диабета. На одного обратившегося к врачу приходится 3-4 человека с уровнем сахара в крови выше нормальных значений. Измерение уровня глюкозы в крови — простой анализ, позволяющий своевременно предотвратить серьезные проблемы со здоровьем. Проведение этого анализа особенно важно для людей с ожирением, при наличии близких родственников, страдающих сахарным диабетом, а также женщин, родивших крупного (более 4 кг) ребенка. Люди с повышенным уровнем глюкозы и особенно сахарным диабетом гораздо чаще переносят сосудистые и сердечные осложнения. Поэтому целевые уровни других факторов риска, например, холестерина, при наличии сахарного диабета более жесткие.

Цель: уровень глюкозы натощак в плазме крови менее 6 ммоль/л

Достижению данной цели способствует соблюдение принципов здорового питания с акцентом на ограничение легкоусвояемых углеводов (сахара, конфет, варенья, компотов, сладких газированных напитков).

При необходимости врач назначит Вам дополнительный анализ по оценке уровня гликированного гемоглобина в плазме крови и, возможно, рекомендует препарат для снижения уровня глюкозы.



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ 03 140 55 00

- 0** Нет курению
- 3** 3 км пешком или 30 мин физической активности умеренной интенсивности в большинство (не менее 5) дней недели
- 140** Систолическое «верхнее» давление менее 140 мм рт.ст.
- 5** 5 порций овощей/фруктов в день
- 5** Общий холестерин менее 5 ммоль/л
- 0** Нет избыточному весу
- 0** Нет диабету



Департамент
здравоохранения
города Москвы



ЗДОРОВАЯ
МОСКВА

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ!

У каждого человека есть определенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, бронхолегочных и онкологических болезней. Этот риск тем выше, чем старше Вы становитесь. Сердечно-сосудистый риск выше, если Ваши ближайшие родственники в молодом возрасте перенесли инфаркт миокарда или мозговой инсульт. Но особенно существенно риск возрастает при наличии у человека некоторых привычек/состояний. Их принято называть **факторами риска**.

Наиболее важными факторами риска являются:

- Курение
- Нездоровое питание
- Низкий уровень физической активности
- Чрезмерное потребление алкоголя
- Избыточная масса тела/ожирение
- Повышенное артериальное давление
- Повышенный уровень холестерина
- Повышенный уровень глюкозы

Если у человека имеется несколько факторов риска, они суммируются, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск — то есть риск развития опасных сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет.

Люди, которые не курят, не злоупотребляют алкоголем, физически активны, имеют оптимальную массу тела, нормальный уровень артериального давления, холестерина и глюкозы в крови, гораздо реже страдают сердечно-сосудистыми, бронхолегочными, онкологическими заболеваниями, сахарным диабетом.

Достоверно доказано, что инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические заболевания у многих людей можно предотвратить за счет коррекции факторов риска!

Для этого необходимо добиться определенных целей — целевых показателей по каждому фактору риска. Эти целевые показатели определены на основании весомой научной доказательной базы.



КУРЕНИЕ

- Сокращает продолжительность жизни (в среднем на 7 лет)
- Повышает уровень артериального давления и холестерина
- Увеличивает риск инфаркта миокарда, ишемического инсульта, атеросклероза периферических сосудов, внезапной смерти (риск инфаркта миокарда у курильщиков моложе 50 лет выше по сравнению с некурящими в 5 раз)
- Многократно увеличивает риск бронхолегочных и многих онкологических заболеваний
- Повышает риск импотенции у мужчин и нарушений репродуктивного здоровья (выкидышей, бесплодия, ранней менопаузы) у женщин
- Риск, связанный с курением, у женщин существенно выше, чем у мужчин

Уменьшение числа сигарет, курение «легких» сигарет, трубки, кальяна и другие формы потребления табака не снижают риска!

Цель: отказ от курения для сохранения здоровья

Получить помощь по отказу от курения можно в центрах здоровья, отделениях/кабинетах медицинской профилактики и Кабинетах по отказу от курения городских поликлиник города Москвы (подробнее на сайте www.mosgorzdrav.ru)



НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Наиболее часто встречающиеся формы нездорового питания — это избыточное потребление насыщенных жиров, транс-жиров, легкоусвояемых углеводов и соли, недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы. Нездоровое питание повышает риск развития большинства числа заболеваний и в первую очередь — ожирения, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта миокарда, инсульта, онкологических болезней.

Цель: Соблюдение принципов здорового питания

Самое важное:

- Ограничить продукты, содержащие в большом количестве насыщенные жиры (*сливочное масло, сало, маргарин, жирные молочные продукты, жирное мясо и птицу, субпродукты, колбасы, копчености*); при приготовлении пищи использовать растительные масла (*оливковое, кукурузное, подсолнечное, рапсовое*), но не более 1-3 столовых ложек в день
- Фрукты и овощи в количестве не менее 400-500 грамм в день (*без учета картофеля*)
- Рыба не менее 2 раз в неделю, желателен жирная
- Ежедневно цельнозерновые продукты, крупы, бобовые
- Ограничение соли до 5 г в день (*мы потребляем в среднем 9-12 г соли в день*)
Уменьшите количество соли при приготовлении еды; не солите готовую пищу в кафе, ресторанах; реже употребляйте продукты, содержащие много соли - *соленья, маринады, полуфабрикаты, колбасы, копчености*
- Меньше сладостей и сладких напитков (в том числе газированных напитков и лимонадов)
- Ограничение алкоголя, особенно его разового потребления (*крепкий алкоголь: не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин*)



Узнать больше о здоровом питании можно в центрах здоровья, отделениях/кабинетах медицинской профилактики городских поликлиник города Москвы (подробнее на сайте www.mosgorzdrav.ru)

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА/ОЖИРЕНИЕ

Соответствие массы тела надлежащей оценивается с помощью индекса массы тела. Индекс массы тела = масса тела (кг) / рост (м)². Если Ваш индекс массы тела 25-29,9 кг/м², у Вас избыточная масса тела, если 30 кг/м² и более, у Вас ожирение. С точки зрения риска важен тип ожирения. Наиболее неблагоприятно для здоровья абдоминальное ожирение — отложение жира в области талии. Избыточная масса тела, ожирение, особенно абдоминальное, — мощный фактор риска гипертонии, инфаркта миокарда, мозгового инсульта, сахарного диабета, некоторых онкологических заболеваний.

Избыточная масса тела 25-29,9 кг/м ²	
Ожирение 30 кг/м ² и более	
Абдоминальное ожирение	
Окружность талии	
> 102 см у мужчин	> 88 см у женщин

Цель: снижение массы тела до оптимальных показателей: индекс массы тела 18,5-24,9 кг/м² и окружность талии < 94 см у мужчин и < 80 см у женщин

Резкое ограничение рациона питания, различные диеты, как правило, дают кратковременный эффект, после их отмены масса тела возвращается к исходной или даже повышается.

Для устойчивого снижения массы тела следует придерживаться принципов здорового питания, умеренно ограничить калорийность рациона и повысить физическую активность.



ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Холестерин — жироподобное вещество, которое образуется в печени и поступает в организм в готовом виде с пищей. Это важный «строительный материал» для образования клеточных мембран, витаминов, гормонов, но избыток холестерина вреден, так как в составе комплексов с белками (липопротеидами) может отложиться в стенках сосудов, сузить их просвет и вызвать инфаркт миокарда или мозговой инсульт.

Цель: уровень холестерина < 5 ммоль/л (для большинства)

Если уровень холестерина у Вас намного выше 5 ммоль/л или Вы страдаете сердечно-сосудистым заболеванием, сахарным диабетом, хронической болезнью почек, врач назначит Вам расширенный анализ — липидограмму, с определением «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности - ЛНП), «хорошего» холестерина (липопротеидов высокой плотности - ЛВП) и триглицеридов. Целевые уровни липидов у пациентов с перечисленными заболеваниями более низкие.

Как снизить уровень холестерина?

- Существенно ограничьте в рационе насыщенные жиры (*сливочное масло, сало, маргарин, жирные молочные продукты, жирное мясо и птицу, субпродукты, колбасы, копчености*); при приготовлении пищи используйте растительные масла (*оливковое, кукурузное, подсолнечное, рапсовое*), но не более 1-3 столовых ложек в день
 - Потребляйте больше фруктов, овощей, рыбы (*особенно жирной*), цельнозерновых продуктов, круп, бобовых, молочных продуктов с низким содержанием жира
 - Постарайтесь снизить массу тела, если она повышена
- Если эти меры окажутся неэффективными, возможно, врач назначит Вам лекарство для снижения уровня холестерина.**



НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Если физическая активность (ходьба, работа по дому и прочее) занимает менее 30 мин за день, то у Вас низкий уровень физической активности. Низкий уровень физической активности приводит к повышению массы тела и ожирению, повышению артериального давления и уровня холестерина, а также очень большому числу заболеваний.

Цель: не менее 30 мин физической активности умеренной интенсивности в большинстве (не менее 5) дней недели

Уровень физической активности повышайте постепенно!

Если Вы пациент с сердечно-сосудистым заболеванием, проконсультируйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности.

Выберите тот вид физической активности, который приносит Вам удовольствие. Это может быть зарядка, ходьба в тренировочном темпе, работа на садовом участке, фитнес, танцы, плавание, теннис, хоккей и др.

Известный афоризм «Движение — это жизнь» сегодня подтвержден результатами научных исследований. Физическая активность оказывает множество позитивных эффектов на организм человека, помогает предотвратить до 20 хронических заболеваний и продлевает жизнь.



ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Оптимальным считают давление ниже 120/80, нормальным 120-129/80-84 мм рт.ст. Если Ваше давление находится в пределах 130-139/85-89 мм рт.ст., оно считается высоким нормальным. При уровне давления 140/90 мм рт.ст. и более диагностируют артериальную гипертонию. Повышенное артериальное давление способствует развитию мозговых инсультов, аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера.

Цель: артериальное давление ниже 140/90 мм рт.ст.

Как снизить давление?

- Ограничить соль до 5 г в день (*способствует снижению систолического («верхнего») давления в среднем на 5 мм рт.ст.*)
- Повысить физическую активность и отказаться от курения
- Снизить массу тела (*потеря 5 кг приводит к снижению давления на 4 мм рт.ст.*)
- Есть здоровую пищу, богатую овощами и фруктами, особенно содержащими много калия, и ограничить алкоголь (*разовое потребление крепкого алкоголя: не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин*)

Изменение образа жизни может оказаться достаточным для нормализации незначительно повышенного артериального давления!

- При гипертонии необходимо принимать препараты для снижения давления, которые назначил Ваш врач.

Никогда не занимайтесь самолечением, это опасно для Вашего здоровья!

