

К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, ожирение и сахарный диабет.

Чтобы сохранить здоровье сердца, необходимо вести здоровый образ жизни, включающий в себя правильное питание, достаточную физическую активность, регулярное прохождение диспансеризации и профилактических медосмотров, а также отказ от вредных привычек.

Кроме того, важно контролировать индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.

## ВЫБИРАЙ СЕРДЦЕМ

### ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Уменьшить потребление соли и сахара

5 порций овощей и фруктов ежедневно

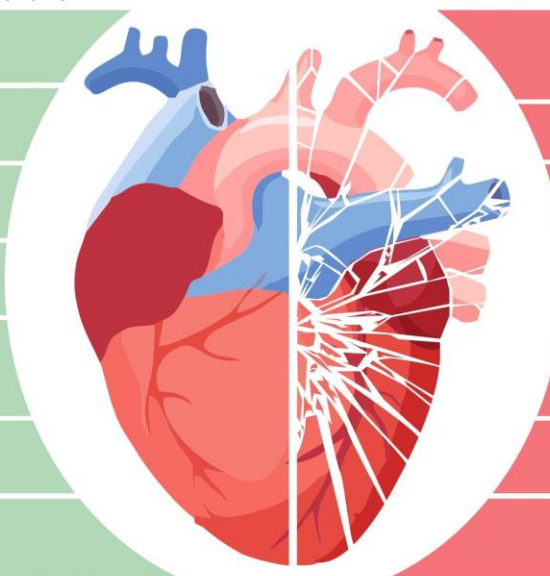
Отказ от алкоголя и курения

Избегать стресса и спать 7-8 часов в сутки

Контроль артериального давления

Регулярное медицинское обследование

Физическая активность не менее 30 мин в день



### ФАКТОРЫ РИСКА

Повышенное содержание глюкозы в крови (< 5,7 ммоль/л)

Нездоровое питание

Курение и алкоголь

Повышенное содержание холестерина в крови (норма < 5 ммоль/л)

Повышенное артериальное давление (< 140/90 мм.рт.ст)

Избыточная масса тела (ожирение)

Недостаточная физическая активность



Узнайте больше на сайте  
[profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)



Присоединяйтесь к группе  
«Будь здоров, Томск!»