

# Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной смертности № 1 во всем мире



Четыре из пяти смертей от сердечно-сосудистых заболеваний происходят в результате **сердечных приступов и инсультов.**

**Профилактика начинается со здорового образа жизни!**

## Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

**Большинство сердечно-сосудистых заболеваний поддаются профилактике и лечению.**

- **Делайте выбор в пользу здорового питания**
  - Ешьте фрукты и овощи, цельнозерновые, бобовые, рыбу, нежирное мясо и нежирные молочные продукты
  - Ограничьте употребление соли, сахара и мясных полуфабрикатов. Избегайте насыщенных жиров, таких как кокосовое масло, сливочное масло и свиное сало
- **Больше двигайтесь, меньше сидите**
- Регулярно занимайтесь спортом, поднимайтесь по лестнице и играйте на свежем воздухе. Постепенно увеличивайте интенсивность и продолжительность тренировок.
- **Поддерживайте здоровый вес**
- **Бросьте курить**
- **Высыпайтесь**
- **Регулярно проверяйте свое кровяное давление, уровень сахара и холестерина в крови**

Материал разработан исключительно в ознакомительных целях. Не является заменой профессиональному медицинскому мнению. Если у вас есть какие-либо вопросы или сомнения по поводу полученной информации, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

© 2024 Профмедассист. Все права защищены. Незаконное копирование и распространение материалов запрещено.

