



- **Прекратите курить.** Курение разрушает легкие, способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Никотин, содержащийся в табачном дыме, способствует формированию тромбов, что может привести к инфаркту миокарда или инсульту. Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет.



- **Ограничьте потребление поваренной соли.** Половина суточной потребности в соли поступает в организм с обычными продуктами питания. Не добавляйте к пище более одной чайной ложки соли, старайтесь готовить пищу без неё, сократите потребление или откажитесь от консервированных, имеющих соленый вкус продуктов. Помните, чем меньше соли вы потребляете, тем лучше.

- **Нормализуйте массу тела.** Каждый лишний килограмм сопровождается повышением артериального давления на 2 мм рт.ст. Человек, который не следит за своим весом, - нездоров и вряд ли может оставаться активным и успешным много лет. О массе тела судят по величине "Индекса массы тела" (ИМТ), он должен быть менее 25. ИМТ определяют по формуле: масса тела в килограммах, разделенная на рост, выраженный в метрах и возведенный в квадрат. Нормальный вес в любом возрасте помогает не только оставаться привлекательным в глазах окружающих, но и предотвратить многие заболевания, среди которых и артериальная гипертензия, и атеросклероз, и



инфаркт миокарда, и инсульт, а также сахарный диабет и многие другие.

- **Уменьшите потребление жирных и сладких продуктов (печенье, конфеты, шоколад, мороженое).** Калорийность суточного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Если вы не занимаетесь активным физическим трудом,

ваши энергозатраты составляют в среднем 2500 ккал в сутки для мужчин и 2000 ккал в сутки для женщин. Продукты лучше готовить на пару, отваривать или запекать.

- **Регулярно выполняйте физические упражнения.** Минимальный объем физических нагрузок – пять раз в неделю по 30 минут упражнений в день. Уровень допустимых нагрузок именно для вас определит ваш лечащий врач. Общее же правило таково: во время выполнения упражнений должно возникать чувство небольшого напряжения, а после их завершения – легкая усталость. Планируйте свой день так, чтобы физические упражнения стали его неотъемлемой



частью, забудьте про лифты, больше ходите пешком, используйте малейшую возможность для увеличения своей физической активности.

- **Контролируйте уровень артериального давления (АД).** Безопасный уровень АД составляет менее 140/90 мм рт.ст. Если у вас давление никогда не повышалось, измеряйте