



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА?



Наиболее значимые факторы риска болезней сердца и инсульта¹:

- нездоровое питание
- низкий уровень физической активности
- употребление табака и злоупотребление алкоголем

Поэтому ведущие научные сообщества для сохранения здоровья сердца и сосудов рекомендуют соблюдать следующие правила^{1,2}:

- Следить за питанием, уменьшить потребление соли, копченостей, простых углеводов (сладости, выпечка). Увеличить содержание в рационе свежих фруктов и овощей.
- Физическая нагрузка снижает риск многих неблагоприятных последствий для здоровья. Поэтому, по согласованию с лечащим врачом относительно вида и интенсивности, рекомендуется включить занятия спортом в распорядок дня.
- Рекомендуется отказаться от вредных привычек (курение, в т.ч. электронных сигарет, алкоголь).

Проходите диспансеризацию, согласно рекомендованному графику³:

- 1 раз в 3 года в возрасте 18–39 лет включительно;
- Ежегодно в возрасте ≥ 40 лет и у отдельных категорий граждан.

1. Информационный бюллетень ВОЗ «Сердечно-сосудистые заболевания» https://www.who.int/ru/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1 (дата обращения 22.03.2023). 2. 2021 Рекомендации ESC по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике. Российский кардиологический журнал. 2022;27(7):5155. doi:10.15829/1560-4071-2022-5155. EDN VQDNIK. 3. Официальный интернет-портал правовой информации. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 27.04.2021 № 404н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (Зарегистрирован 30.06.2021 № 64042) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202106300043> (дата обращения 22.03.2023).

Материал предназначен для широкой аудитории. Информация, представленная в данном материале, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача.
ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз», 123100, город Москва, 1-й Красногвардейский проезд, дом 21, строение 1, этаж 30, комнаты 13 и 14. Тел: +7 (495) 799-56-98, www.astrazeneca.ru
Номер одобрения RU-16418. Дата одобрения 30.03.2023. Дата истечения 29.03.2025.