

7 СОВЕТОВ

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА



**ИЗБЕГАЙТЕ
ТАБАЧНОГО ДЫМА**

ЕСЛИ КУРИТЕ —
БРОСЬТЕ



**СЛЕДИТЕ
ЗА ДАВЛЕНИЕМ**

НОРМАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ — 120/80



**СДЕРЖИВАЙТЕ
УРОВЕНЬ САХАРА
В КРОВИ**

УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ
В КРОВИ 100 МГ/ДЛ



**СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
ХОЛЕСТЕРИНА**

УРОВЕНЬ ОБЩЕГО
ХОЛЕСТЕРИНА 200 МГ/ДЛ



**ВЕДИТЕ
АКТИВНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

УДЕЛИТЕ В НЕДЕЛЮ
2,5 ЧАСА УМЕРЕННОЙ
АЭРОБНОЙ НАГРУЗКЕ
(НАПРИМЕР: ХОДЬБА
БЫСТРЫМ ШАГОМ) ИЛИ
75 МИНУТ ИНТЕНСИВНОЙ
АЭРОБНОЙ НАГРУЗКЕ



**ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ
ПОЛЕЗНЫЕ
ДЛЯ СЕРДЦА**

ВНЕСИТЕ В СВОЙ РАЦИОН
ОВОЩИ И ФРУКТЫ,
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ И РЫБУ.
ОГРАНИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО
ПОТРЕБЛЯЕМОЙ СОЛИ,
САХАРА И НАСЫЩЕННЫХ
ЖИРОВ



**ПОДДЕРЖИВАЙТЕ
ЗДОРОВЫЙ ВЕС**

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)
ДОЛЖЕН БЫТЬ МЕНЬШЕ 25





ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ЗАМЕНИТЕ КОНФЕТЫ НА СУХОФРУКТЫ

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДО

ПЕЙТЕ ЧИСТУЮ ВОДУ ВМЕСТО ГАЗИРОВАННОЙ И ПОДСЛАЩЕННЫХ НАПИТКОВ

**УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ
КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТСЯ В РЫБЕ, РАСТИТЕЛЬНЫХ
МАСЛАХ, ОРЕХАХ, АВОКАДО**

**ЕШЬТЕ КАШИ И ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА
УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ ИЗ БЕЛОГО**

**ЕШЬТЕ НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
ОНИ БОГАТЫ КЛЕТЧАТКОЙ, ВИТАМИНАМИ
И АНТИОКСИДАНТАМИ**

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

РЕЖИМ ДНЯ



ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ

ПОЗИТИВНЫЙ
НАСТРОЙ

КОМЕНДУЮ
НЕ ПРИСЛУШАТЬСЯ



♥ 120/80
СЧИТАЕТСЯ
ОПТИМАЛЬНЫМ
ДАВЛЕНИЕМ

♥ 140/90
И ВЫШЕ
ОБРАТИТЬСЯ
К ВРАЧУ

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



14 мая 2026 года

с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

«Артериальная гипертензия.

Профилактика, лечение»

ответит:

Пришвина Наталья Васильевна

заместитель главного врача по экспертизе

качества медицинской помощи

ОГБУЗ «Костромская областная

клиническая больница им. Е.И. Королева»,

главный внештатный специалист кардиолог

департамента здравоохранения

Костромской области

8(4942)-45-26-78

