

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ

Регулярно проходите профилактические осмотры

Высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина могут повредить сердце и кровеносные сосуды.

Важно периодически оценивать эти и другие показатели, чтобы вовремя заметить надвигающуюся угрозу здоровью и принять соответствующие меры. Особенно если есть близкие родственники с сердечно-сосудистыми заболеваниями.



Питайтесь разнообразно и старайтесь не переедать

Сосредоточьте свой выбор на овощах, фруктах, цельнозерновых продуктах, бобовых, орехах, растительных белках, нежирных животных белках и рыбе.

Ограничьте потребление обработанного красного мяса, продуктов с добавленным сахаром (сладости, газированные напитки и соки, соусы) и промышленных трансжиров (есть в фастфуде, выпечке).

Будьте физически активны

Как минимум 150 минут в неделю необходимо уделять аэробным нагрузкам умеренной интенсивности (например, быстрой ходьбе). Или не меньше 75 минут в неделю заниматься с высокой интенсивностью (например, бегать).

Совсем не обязательно выполнять норму за раз, можно тренироваться понемногу каждый день или через день.



Следите за своим весом

Чтобы проверить, в норме ли вес, рассчитайте индекс массы тела. Для этого разделите массу тела в килограммах на рост в метрах, возведённый в квадрат.

Результаты выше 24,9 кг/м² могут говорить об избыточном весе или ожирении и необходимости проконсультироваться со специалистом.

Живите без табака

Откажитесь от вредной привычки, помочь в этом способен врач. Не начинайте курить, если никогда этого не делали или бросили.

А ещё постарайтесь избегать пассивного курения.



Следуйте назначениям врача

Важно контролировать повышенное давление, высокий уровень холестерина, сахарный диабет и другие заболевания, которые подвергают вас повышенному риску инфаркта и инсульта. Для этого врач может назначить лекарства.

Принимайте все препараты в соответствии с указаниями, чтобы снизить риск преждевременной смерти или нетрудоспособности.

