

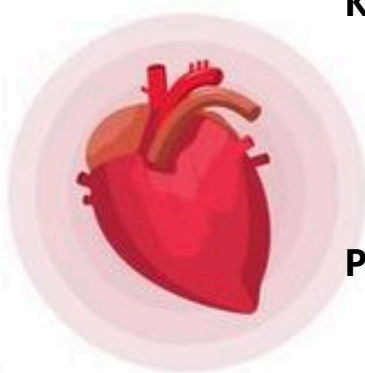


СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Сердечно-сосудистые заболевания остаются одной из главных причин заболеваемости и смертности во всем мире. Важно понимать, что многие из этих заболеваний можно предотвратить, если мы будем осведомлены о факторах риска их развития.

Факторы риска:

- Высокое кровяное давление
- Высокий уровень холестерина
- Курение
- Избыточный вес и ожирение
- Недостаток физической активности
- Неправильное питание (избыточное потребление соли, сахара и насыщенных жиров)
- Стресс



Профилактика заболевания:

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПИТАНИИ:

- Употребляйте больше фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и нежирных белков.
- Ограничьте потребление соли, сахара и насыщенных жиров.

БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ:

- Регулярная физическая активность (не менее 150 минут в неделю) помогает поддерживать здоровье сердца.
- Найдите вид спорта или физической активности, который Вам нравится!

КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ СТРЕССА:

- Научитесь методам релаксации, таким как медитация или йога.
- Общайтесь с близкими и делитесь своими переживаниями.

РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ ЗДОРОВЬЕ:

- Обследуйтесь у врача, следите за уровнем холестерина и артериальным давлением.
- Не забывайте проходить профилактические осмотры.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

