



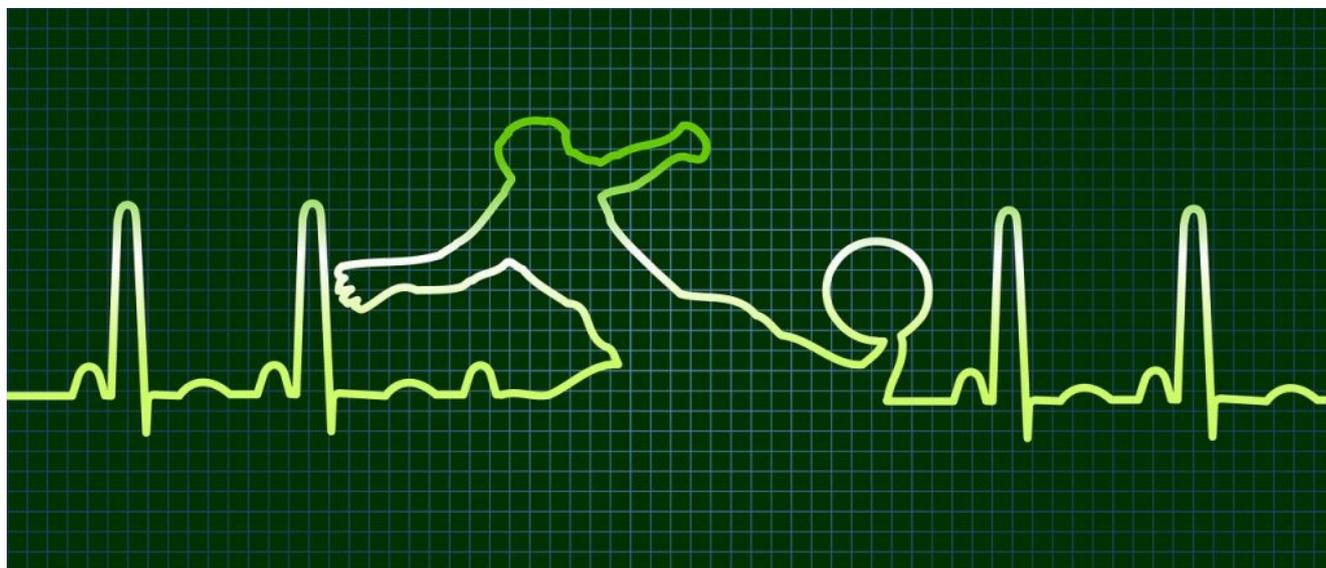
- Главная
- О нас
- Факторы риска
  - Физическая инертность
  - Высокий холестерин
  - Неправильное питание
  - Алкоголь
  - Курение
  - Фибрилляция предсердий
  - Ожирение
  - Высокое кровяное давление
  - Сахарный диабет
  - Стресс и депрессия
- Ресурсы
  - Подкаст
  - Блог
  - Видео
  - Полезные ссылки
  - Дополнительное чтение
  - Пресс-релизы

- Новости
-  Русский
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- КОНТАКТЫ
- ДАРИТЬ

DONATE

## 5 способов сохранить ваше сердце здоровым



Болезни сердца и инсульт являются двумя ведущими причинами смерти во всем мире, на их долю приходилось 15,2 млн случаев смерти в 2016 году (1). У взрослых в возрасте 45–69 лет они также являются ведущими причинами утраченных лет здоровой жизни с учетом инвалидности и преждевременной смерти во всем мире (2).

Хорошей новостью является то, что и болезни сердца, и инсульт можно

предотвратить. Знание нижеприведенных факторов риска и внесение некоторых изменений в образ жизни может помочь предотвратить проблемы со здоровьем в долгосрочной перспективе.

## **1. СНИЖАЙТЕ УРОВНИ ХОЛЕСТЕРИНА, КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ И ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ**

Хотя соответствующее лекарственное лечение может быть отличным средством для контроля высокого уровня холестерина и кровяного давления, исследования показывают, что следование здоровому образу жизни с детских лет не менее важно для минимизации риска возникновения инсульта. Широко рекомендуется, чтобы у Вас содержание общего холестерина было менее 200 мг/дл (миллиграммов на децилитр крови). Кровяное давление должно быть 120/80 мм рт. ст. или ниже, а уровень глюкозы (сахара) в крови натощак должен быть ниже 100 мг/дл (5,6 ммоль/л) для оптимального здоровья сердца (3).

## **2. ЕШЬТЕ ПИЩУ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ И ЖИРОВ**

Здоровое питание является ключом к поддержанию здоровья вашего сердца. Избегайте продуктов, которые содержат трансжиры (частично гидрогенизированные жиры), такие как маргарин, переработанные мясопродукты или другие продукты после интенсивной кулинарной обработки, и заменяйте их несолеными орехами, семенами, овощами, постным белком и ненасыщенными жирами. Вы также должны попытаться восполнить дефицит таких питательных веществ как кальций, калий, магний и клетчатка, употребляя больше нежирных молочных и других содержащих их продуктов (3).

**ДИЕТА DASH (3)** В целях снижения риска развития высокого кровяного давления некоторые эксперты рекомендуют придерживаться диеты DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension — диетические подходы для предотвращения артериальной гипертензии). Она включает:

- фрукты и овощи — 4,5 чашки в день
- жирную рыбу — две порции по 3,5 унции (около 100 г) в неделю
- продукты из цельного зерна с высоким содержанием клетчатки — три порции по 1 унции (около 30 грамм) в день
- ограничение соли — менее 1500 мг (1/4 чайной ложки) в день
- ограничение подслащенных сахаром напитков — менее 450 калорий в неделю

### **3. ИЗБАВТЕСЬ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА**

Национальный институт сердца, легких и крови (США) определяет нормальный вес тела как ИМТ (индекс массы тела) от 18,5 до 24,9 (4). ИМТ рассчитывается путем деления вашего веса в килограммах (кг) на квадрат вашего роста в метрах (м). Исследования показали, что у людей, имеющих здоровый вес, ниже общая частота новых случаев заболеваний сердца, а у людей с ИМТ менее 22 также более благоприятные результаты лечения (3).

### **4. БРОСЬТЕ КУРИТЬ ИЛИ ОГРАНИЧЬТЕ КУРЕНИЕ**

Последствия курения для здоровья огромны, и имеется множество данных в поддержку прекращения или ограничения табакокурения, и их повсеместно всесторонне рассматривают (5). Но для людей, которые курят в течение многих лет, это легче сказать, чем сделать. Вы можете поговорить со своим врачом или фармацевтом о лекарствах, которые помогут вам бросить курить, и убедиться, что вы получаете большую поддержку от друзей и семьи.

### **5. ДЕЛАЙТЕ БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Регулярные физические упражнения снижают риск возникновения многих проблем со здоровьем, и, когда речь идет о заботе о вашем сердце, любая физическая активность лучше, чем никакой. Исследования показывают, что чем интенсивнее вы тренируетесь, чем больше времени вы тратите на упражнения, и чем чаще вы их делаете, тем больше все это оказывает прямое благотворное влияние на ваше здоровье. Взрослые должны стремиться не менее, чем к 150 мин в неделю умеренно интенсивной физической активности, такой как быстрая ходьба, хотя даже небольшие изменения могут иметь значение (6).

*Литература:*

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>

2. Lopez AD, Mathers CD, Ezzati M, Jamison DT, Murray CJL. Global and regional burden disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data. Lancet 2006; 367: 1747-57.
3. Donald M. Lloyd-Jones et al. 2010; 121:586-613; originally published online January 20, 2010; doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.109.192703. Defining and Setting National Goals for Cardiovascular Health Promotion and Disease Reduction: The American Heart Association's Strategic Impact Through 2020 and beyond.
4. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. Bethesda, Md: National Heart, Lung and Blood Institute; 1998.
5. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General. Atlanta, Ga: US Dept of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health: 2004.
6. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services; 2008

## Разработано



**SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.**

**Финансовая поддержка – образовательный грант от компании**

The logo for Amgen, consisting of the word 'AMGEN' in a bold, blue, sans-serif font.

## Ссылки

- [Условия использования](#)
  - [Политика конфиденциальности](#)
  - [Политика использования файлов cookie](#)
  - [Контакты](#)
- 
- [Facebook](#)
  - [X](#)
  - [RSS](#)