

те его не менее 1 раза в год и при каждом посещении врача. Если давление повышается изредка, его нужно измерять не реже 1 раза в месяц; если вы страдаете гипертонией, то купите тонометр и измеряйте давление каждый день, а результаты записывайте в дневник: эти записи пригодятся лечащему врачу при подборе оптимального лечения.

- **Ограничьте потребление алкоголя или откажитесь совсем.** Для взрослого человека, не страдающего острыми или хроническими заболеваниями, безопасная для сердечно-сосудистой системы доза алкоголя в пересчете на чистый этиловый спирт составляет менее 30 гр в сутки для мужчин и 15 гр – для женщин.
- **Периодически проверяйте уровень холестерина крови.** Чем он ниже, тем меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Для большинства людей уровень общего холестерина должен быть менее 5 ммоль/л. Оценить результаты анализа может ваш лечащий врач.
- **Периодически проверяйте уровень глюкозы крови – утром натощак он должен быть менее 5,5 ммоль/л.**

Выполняя эти рекомендации, полностью или хотя бы частично, вы не только значительно улучшите самочувствие но и продлите свою жизнь в среднем на 15-20 лет, а также избавите себя и близких вам людей от своих болезней.

Помните об этом, и не уставайте работать над собой.



ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

☎ 8(423)226-38-11
📍 г. Владивосток, ул. Светланская, 131

ГОРОДСКОЙ АЛЛЕРГО-РЕСПИРАТОРНЫЙ ЦЕНТР

☎ 8(423)263-93-54
📍 г. Владивосток, ул. Спортивная, 10

ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОТЕРАПИИ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

☎ 8(423)240-15-62
📍 г. Владивосток, ул. Уборевича, 22

АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

☎ 8(423)222-28-23
📍 г. Владивосток, ул. Светланская, 169/171

КГБУЗ «ВКДЦ» КРАЕВОЙ ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

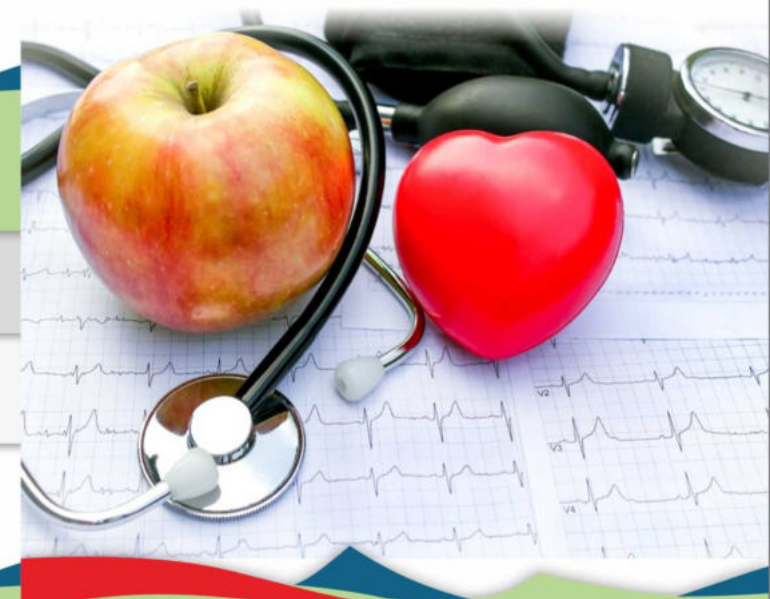
📍 Владивосток, ул. Светланская 131

✉ cmpvkdc@mail.ru ☎ 8(423)2-26-07-85

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

**Вы в ответе
за свое здоровье**



www.vkdc.vladmedicina.ru
f КГБУЗ Клинико-диагностический центр г. Владивостока

Сердечно-сосудистые заболевания, которые продолжают оставаться ведущей причиной смертности населения в нашей стране, и, в том числе, всем известную **гипертонию можно успешно предотвратить, изменив свой образ жизни и соблюдая следующие несложные правила:**

- **Прекратите курить.** Курение разрушает легкие, способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. А никотин, содержащийся в табачном дыме, способствует формированию тромбов, что может привести к инфаркту миокарда или инсульту. Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет.



- **Ограничьте потребление поваренной соли.** Половина суточной потребности в соли поступает в организм с обычными продуктами питания. Не добавляйте к пище более одной чайной ложки соли, старайтесь готовить пищу без соли, сократите потребление или откажитесь от консервированных, имеющих соленый вкус продуктов. Помните: чем меньше соли вы потребляете, тем лучше.

- **Нормализуйте массу тела.** Каждый лишний килограмм сопровождается повышением артериального давления на 2 мм рт.ст. Человек, который не следит за своим весом, - нездоров и вряд ли может оставаться активным и успешным много лет. О массе тела судят по величине "индекса массы тела" (ИМТ), он должен быть менее 25. ИМТ определяют по формуле: масса тела в килограммах, разделенная на рост, выраженный в метрах и возведенный в квадрат. Нормальный вес в любом возрасте помогает не только оставаться привлекательным в глазах окружающих, но и предотвратить многие заболевания, среди которых и артериальная гипертония, и атеросклероз, и



инфаркт миокарда, и инсульт, а также сахарный диабет и многие другие.

- **Уменьшите потребление жирных и сладких продуктов (печенье, конфеты, шоколад, мороженое).** Калорийность суточного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Если вы не занимаетесь активным физическим трудом,

ваши энергозатраты составляют в среднем 2500 ккал в сутки для мужчин и 2000 ккал в сутки для женщин. Продукты лучше готовить на пару, отваривать или запекать.

- **Регулярно выполняйте физические упражнения.** Минимальный объем физических нагрузок – 5 раз в неделю по 30 минут упражнений в день. Уровень допустимых нагрузок именно для вас определит лечащий врач. Общее же правило таково: во время выполнения упражнений у вас должно возникать чувство небольшого напряжения, а после их завершения – легкая усталость. Планируйте свой день так, чтобы физические упражнения стали его неотъемлемой



частью жизни, забудьте про лифты, больше ходите пешком, используйте малейшую возможность для увеличения своей физической активности.

- **Контролируйте уровень артериального давления (АД).** Безопасный уровень АД составляет менее 140/90 мм рт.ст. Если у вас давление никогда не повышалось, измеряйте