



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Факторы риска:

- ✓ высокий уровень холестерина
- ✓ неправильное питание (избыточное употребление соли, сахара и насыщенных жиров)
- ✓ стресс
- ✓ курение, злоупотребление алкоголем
- ✓ низкий уровень физической активности
- ✓ наследственность

Профилактические меры

- ✓ ограничение употребления соли, сахара, жиров
- ✓ употребление овощей и фруктов
- ✓ регулярная физическая активность
- ✓ контроль массы тела
- ✓ ограничение употребления алкоголя
- ✓ спать не менее 8 ч в сутки
- ✓ прохождение диспансеризации

**СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ ПРИ ПРИЗНАКАХ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ!**