

ЩО ВАРТО ЗРОБИТИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ІНФАРКТУ?

Серцево-судинні захворювання стають причиною смерті все більшого числа людей у світі, вражаючи в рівній мірі і бідних, і багатих. Люди, що перенесли інфаркт, часто потребують тривалого лікування та реабілітації. Якщо у вас був інфаркт або вам доводилося доглядати за такими хворими, вам відомо, як різко змінюється життя самої людини і його близьких.

80% передчасних інфарктів може бути попереджено.

ОСНОВНИМИ ЗАХОДАМИ ПРОФІЛАКТИКИ ІНФАРКТУ Є:



- ◇ правильний раціон харчування,
- ◇ регулярна фізична активність,
- ◇ утримання від вживання тютюнових виробів,
- ◇ утримання від зловживання алкоголем.



Для того, щоб перевіряти і контролювати ризик розвитку серцево-судинних захворювань необхідно:

❖ *Знати свій кров'яний тиск.*

Високий кров'яний тиск, який часто не супроводжується будь-якими симптомами, може привести до раптового інфаркту.



СИСТЕМАТИЧНО ПЕРЕВІРЯТИ СВІЙ КРОВ'ЯНИЙ ТИСК!

❖ *Знати рівень цукру в крові.*

Підвищений вміст глюкози в крові (діабет) збільшує ризик розвитку інфарктів. Якщо у вас діабет, для зменшення цього ризику дуже важливо контролювати кров'яний тиск і рівень цукру в крові.



❖ *Знати рівень холестерину у крові.*

Підвищений вміст холестерину в крові підвищує ризик розвитку інфарктів.

ПІДТРИМУВАТИ НОРМАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ В КРОВІ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ І, ПРИ НЕОБХІДНОСТІ, НАЛЕЖНИХ ЛІКІВ.