

Памятка

Болезнь проще предотвратить!

Несложные мероприятия, помогающие избежать инфаркта миокарда и инсульта, продлевают Вашу жизнь на 15-20 лет

Запомните! С большой долей уверенности уберечь себя от инфаркта миокарда и инсульта можно простыми мерами:

- Не допускайте повышения артериального давления
- Откажитесь от курения
- Правильно питайтесь, боритесь с лишним весом
- Занимайтесь физическими упражнениями
- Следите за уровнем холестерина в крови
- Проконсультируйтесь с врачом: возможно, Вам будет необходимо принимать следующие лекарства:
 1. при высоком риске для профилактики образования тромбов (сгустков крови) в сосудах сердца и мозга назначают ацетилсалициловую кислоту («Аспирин») в небольшой дозе;
 2. при высоком уровне холестерина врач может назначить специальные препараты для снижения холестерина в крови, которые называют статинами;
 3. при повышенном артериальном давлении (гипертонии) врач может назначить лекарства для постоянного поддержания нормального артериального давления.

Памятка

Что необходимо делать для снижения холестерина крови?

- Уменьшите суточное потребление жира до 30 % от общего количества калорий.
- Ешьте фрукты и овощи. Каждый прием пищи начинайте с овощного салата. Употребляйте продукты с низким содержанием жира. Замените сливочное масло растительным. Старайтесь мясо и овощи тушить, а не жарить.
- При выборе продуктов пользуйтесь рекомендациями, представленными в таблице:

Полезно	Необходима умеренность	Следует избегать
Свежие фрукты и овощи, зелень, салат, обезжиренный творог, нежирная рыба, злаки, отруби	Крупы, картофель, бобовые (горох, соя, фасоль, чечевица), фрукты и ягоды, протертые с сахаром, молоко, кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт), твердые сыры с низким содержанием жира, постное мясо, грудка курицы, индейки, яйца, хлеб, макароны, несладкие соки.	Все жареное, сало, сливочное масло, маргарин, майонез. Орехи, семечки, жирное мясо, мясные салаты с майонезом, жирные колбасы и мясопродукты (бекон, грудинка, окорок, буженина и пр.), жирная рыба, икра, рыбные консервы в масле, сметана, сливки, мороженое, сыры жирных сортов (более 30 % жирности), сахар, конфеты, шоколад, варенье, повидло, мармелад, торты, пирожные, сладкие соки, какао, алкогольные напитки.

- Больше двигайтесь. Пусть физическая нагрузка станет регулярной. Чем больше мы двигаемся, тем меньше холестерина откладывается у нас в сосудах!
- Бросьте курить! Компоненты табачного дыма повышают уровень холестерина крови.
- Если указанные выше способы малоэффективны, обратитесь к врачу. Возможно, врач порекомендует лекарства для снижения холестерина и других жиров крови.

Помните: главное условие профилактики атеросклероза - снижение уровня «плохого» холестерина (ЛПНП)!