



**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА  
ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ И ИНВАЛИДНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ, В Т.Ч. КИРОВЧАН.  
ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО НАШЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ОДНА ИЗ ПРИЧИН РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ?**

РАЗВИТИЮ И ПРОГРЕССИРОВАНИЮ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СПОСОБСТВУЕТ ЦЕЛАЯ ГРУППА ФАКТОРОВ РИСКА:

### ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- нездоровое питание (недостаточное потребление фруктов/овощей, избыточное потребление насыщенных жиров, соли)
- курение
- гиподинамия
- избыточное употребление алкоголя



### БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

- артериальная гипертензия
- высокий уровень холестерина
- высокий уровень сахара крови
- ожирение



### ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ



### НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ФАКТОР РИСКА!

В основе сердечно-сосудистой патологии наиболее часто лежит атеросклероз. Замедление прогрессирования атеросклероза является целью коррекции рациона питания!



### 5 СОКРАТИТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ –

не более чайной ложки в день, включая скрытую соль, которой много в соусах, консервах, соленьях, сыре, колбасе, снеках, фаст-фуде, хлебе.

### 6 РИСК РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА СНИЖАЕТСЯ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ В ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, А ТАКЖЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ!

Если Вам показан прием препаратов для снижения уровня артериального давления или холестерина, лечение должно идти параллельно с правильным питанием!