

Как предупредить инфаркт?



Основные симптомы инфаркта

Одышка в покое и при физической нагрузке

Давящие или жгучие **боли за грудиной**

Дискомфорт за грудиной и тяжесть

Боли могут отдавать в левую лопатку, руку или в нижнюю челюсть

Все **жалобы** обычно усиливаются при физической нагрузке

Что повышает риски инфаркта?



Курение



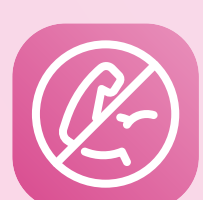
Гипертония



Сахарный диабет



Депрессия, стресс



Отсутствие физической активности



Недостаток ежедневного потребления фруктов или овощей



Абдоминальное ожирение
(соотношение талии и бедер)
(более 0,90 для мужчин
и более 0,85 для женщин)



Нарушение липидного (холестеринового) обмена



Употребление алкоголя

Как можно предупредить инфаркт?



Отказаться от курения



Рационально питаться



Нормализовать вес



Снизить потребление алкоголя



Увеличить порции овощей и фруктов в рационе



Следить за артериальным давлением



Добавить в жизнь движения
(не менее 30 минут физических упражнений
5 дней в неделю)



Контролировать уровень холестерина и глюкозы