

# 1

## Регулярно двигайтесь!

- ♥ Двигайтесь не менее, чем по 30 минут 5-7 дней в неделю. Двигаться нужно без перерыва не менее 10-15 минут.
- ♥ Занимаясь своими будничными делами, не забывайте **делать ежедневно 9000 шагов**, это даст Вам необходимую физическую нагрузку.
- ♥ **Полезной для сердца деятельностью является аэробная тренировка** – езда на велосипеде, быстрая ходьба, танцы, катание на лыжах, плавание и т. п. (не силовые упражнения).
- ♥ **Даже небольшие действия оказывают положительное влияние:** пользуйтесь вместо лифта лестницей, вместо поездки на автобусе или автомобиле идите пешком.
- ♥ **Найдите единомышленника**, и пусть движение станет для Вас привычным образом жизни.

# 2

## Правильно питайтесь!

- ♥ **Ешьте не менее 5 порций фруктов и овощей в день** (1 порция примерно 100 г).
- ♥ **Ешьте меньше соли**, не более 5-6 г в день (5 г = 1 ч. л.). Около 75% необходимого количества соли уже находится в готовых продуктах (например, 5 кусочков ржаного хлеба = 2 г соли). Обязательно смотрите на упаковке продуктов содержание соли: содержание соли считается высоким, если в 100 г продукта более 1,5 г соли.
- ♥ **Уменьшите потребление животных (насыщенных) и транс-жирных кислот.** Транс-жирные кислоты содержатся, прежде всего, в продуктах, содержащих гидрированные растительные жиры. Для ограничения потребления животных жиров отдавайте предпочтение нежирным молочным продуктам и постному мясу, избегайте колбасы (например, 1 маленькая сосиска содержит = 1 ч. л. жира). При приготовлении пищи используйте растительное масло.
- ♥ **Ешьте рыбу два раза в неделю.** Рыба содержит полезные для сердца жирные кислоты омега-3 и витамин D.
- ♥ **Ешьте пищу богатую клетчаткой.** Клетчатка содержится только в растительных продуктах, главным образом, в зерновых, стручковых, фруктах и овощах.
- ♥ **Отдавайте предпочтение продуктам с низким содержанием сахара** и потребляйте меньше рафинированного сахара, ограничьте в меню долю сладких напитков и конфет.
- ♥ **Избегайте излишнего употребления алкоголя.** Алкоголь в больших количествах поражает сердечную мышцу, повышает давление и увеличивает вес тела.

# 3

## Избегайте стрессов!

- ♥ Позвольте себе отдых.
- ♥ **Спите достаточно долго**, не менее 8 часов в сутки.
- ♥ **Подберите себе приятный для Вас вид физической активности.**
- ♥ **Не переживайте из-за тех вещей**, которые Вы не можете изменить.
- ♥ Если вы сами не можете найти выход из стресса, обратитесь за помощью к психологу или к семейному врачу.

# 4

## Откажитесь от курения!

- ♥ Отказ от курения – **самый первый и самый важный шаг**, которым Вы можете помочь своему сердцу.
- ♥ Если Вы самостоятельно не можете избавиться от никотиновой зависимости, обратитесь за помощью к семейному врачу или **посетите консультационный кабинет отказа от курения.**
- ♥ Избегайте пребывания в накуренном помещении, чтобы **защитить себя от пассивного курения.**

## Все ли в порядке с Вашим сердцем?

Сердечно-сосудистые заболевания являются наиболее частой причиной смерти в Эстонии. К сожалению, болезнь настигает людей уже в среднем возрасте, и основными факторами риска являются нездоровый образ жизни и неправильное питание. На самом деле, достаточно следовать нескольким простым принципам, чтобы уменьшить нагрузку на сердце и устранить угрозу заболевания.

Если Вы чувствуете, что некоторые из показателей Вашего здоровья могли бы быть лучше, Вы можете улучшить их сами. Мы дадим Вам 4 полезных совета.



Súdamestrateegia



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

## Показатели здорового сердца

Пульс в состоянии покоя до	80 ударов/мин
Давление ниже	130/85 мм Hg
Холестерин ниже	5,0 ммоль/л
Сахар ниже	5,5 ммоль/л
Объем талии	у женщин менее 88 см у мужчин менее 102 см

Индекс массы тела\*

19–25 кг/м<sup>2</sup> нормальный вес

26–30 кг/м<sup>2</sup> избыточный вес, могут быть нарушения здоровья

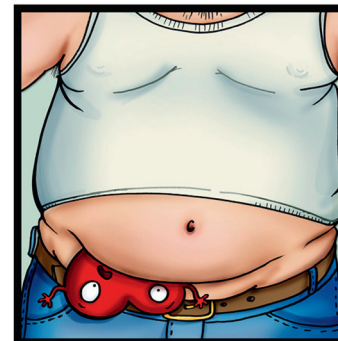
более 30 кг/м<sup>2</sup> ожирение, серьезные проблемы со здоровьем

## Показатели Вашего сердца

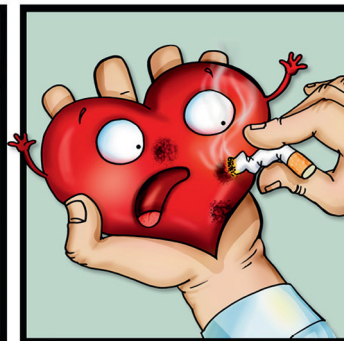
Пульс в состоянии покоя	ударов/мин
Верхнее кровяное давление	мм Hg
Нижнее кровяное давление	мм Hg
Холестерин	ммоль/л
Сахар	ммоль/л
Объем талии	см
Индекс массы тела*	кг/м <sup>2</sup>

\* Индекс массы тела =  $\frac{\text{вес тела (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$

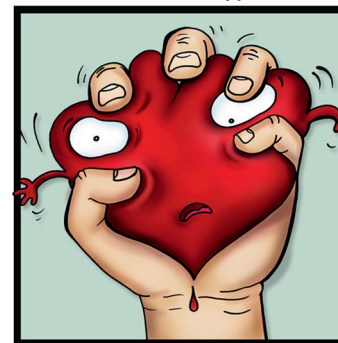
## Не слишком ли Вы напрягаете свое сердце?



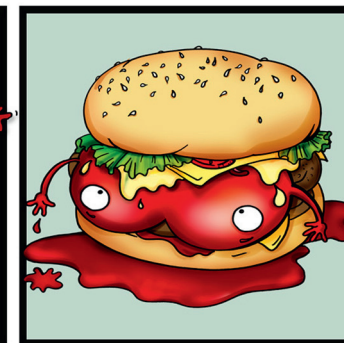
ДВИГАЙТЕСЬ НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ  
ЗА ОДИН РАЗ, НЕ МЕНЕЕ  
ЧЕМ 5 РАЗ В НЕДЕЛЮ.



ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ,  
БРОСАЙТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!



ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ  
РЕГУЛЯРНЫЙ ОТДЫХ



ЕШЬТЕ ФРУКТЫ И  
ОВОЩИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**В Эстонии сердечные заболевания – причина смерти №1.  
Нездоровый образ жизни –  
главный фактор риска для Вашего сердца.**