

## ПАМЯТКА ПО ФАКТОРАМ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ КОРРЕКЦИИ

Модификация основных сердечно-сосудистых факторов риска позволит снизить их влияние на развитие данных заболеваний.

Коррекцию факторов риска требуется проводить не только пациенту, но и членам его семьи.

Необходимо отказаться от курения.

При гиподинамии (сидячая работа >5 ч/сут, физическая активность <10 ч/нед) рекомендованы регулярные физические тренировки не менее 4 раз в неделю продолжительностью 30–45 минут. Предпочтительны индивидуально приемлемые нагрузки: пешие прогулки (до 10000 шагов в день), легкий бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, работа в саду. При физической нагрузке число сердечных сокращений должно увеличиваться не более чем на 20–30 в 1 мин. Для контроля пульса можно использовать фитнес-браслет или приложение на мобильном телефоне.

Масса тела должна приближаться к идеальной (индекс массы тела менее 25 кг/м<sup>2</sup>). Для этого суточная калорийность пищи в зависимости от массы тела и характера работы должна составлять от 1500 до 2000 ккал. Потребление белка – 1 г/кг массы тела в сутки, жиров – до 80 г/сут, углеводов – до 50г/сут. Желательно вести дневник питания.

Оптимально сочетать DASH-диету и средиземноморскую диету, основа которых – низкое содержание натрия (ограничение соли до 5 г/сут), высокое содержание калия, кальция, магния, клетчатки (содержатся в растительной пище – овощах, фруктах, сухофруктах, свежей зелени, злаковых, хлебе грубого помола), включение в рацион полезных жиров (растительные масла).

Необходимо исключить быстрые углеводы (сладкое, сдобу, рис, сахаросодержащие напитки), соленья, консервы, колбасы, копченые мясные продукты.

Психоэмоциональный стресс на производстве и в быту контролируется правильным образом жизни. При планировании дня следует определить время для работы и отдыха. Ведите здоровый образ жизни: правильно питайтесь, исключите вредные привычки, поддерживайте физическую активность, высыпайтесь. Достаточным считается сон не менее 7-8 часов в сутки.

Женщинам с артериальной гипертензией не рекомендован прием гормональных контрацептивов системного действия.

Лицам, занимающимся спортом, нельзя злоупотреблять пищевыми добавками для наращивания мышечной массы и исключить прием анаболических стероидов.

## ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Индекс массы тела (или индекс Кетле) менее  $25 \text{ кг/м}^2$ , рассчитывается по формуле: масса тела в килограммах/рост в  $\text{м}^2$ .

Уровень АД менее  $<140/90 \text{ мм рт. ст.}$

Уровни лабораторных показателей венозной крови (натощак):

Глюкоза  $<6,1 \text{ ммоль/л.}$

Мочевая кислота  $<420 \text{ мкмоль/л}$  (у мужчин),  $<360 \text{ мкмоль/л}$  (у женщин).

Показатели липидного обмена:

Триглицериды  $<1,7 \text{ ммоль/л.}$

Холестерин липопротеинов высокой плотности (ХС ЛПВП, «хороший холестерин»)  $>1,2 \text{ ммоль/л}$  (у женщин),  $>1,0 \text{ ммоль/л}$  (у мужчин).

Холестерин липопротеинов низкой плотности (ХС ЛПНП, «плохой холестерин») для пациентов:

$<1,4 \text{ ммоль/л}$  у пациентов с очень высоким риском\* и снижение по меньшей мере на 50% от исходного при приеме гиполипидемической терапии.

$<1,8 \text{ ммоль/л}$  у пациентов с высоким риском\* и снижение по меньшей мере на 50% от исходного при приеме гиполипидемической терапии.

$<2,6 \text{ ммоль/л}$  у пациентов с умеренным риском\*.

$<3,0 \text{ ммоль/л}$  у пациентов с низким риском\*.

---

\* степень риска определяет лечащий врач