

## ***Сохрани самое дорогое – здоровье!***

***Факторы, предрасполагающие к развитию хронических неинфекционных заболеваний, называют факторами риска. Многие из них вполне поддаются нашему воздействию и, устранив их, можно не только улучшить самочувствие, но и увеличить продолжительность жизни.***

**Факторы риска, мешающие человеку сохранить свое здоровье:**

- повышенное артериальное давление
- нерациональное питание
- курение табака
- избыточная масса тела и ожирение
- повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови
- дислипидемия – отклонение от нормы показателей липидного обмена
- низкая физическая активность
- чрезмерное потребление алкоголя

**Рекомендуется поддерживать показатели факторов риска на целевых уровнях:**

- иметь уровень артериального давления не выше 140/90 мм рт. ст.
- не курить и избегать пребывания в помещениях с табачным дымом (пассивное курение)
- избегать избыточной массы тела ( оптимальный индекс массы тела 25 кг/м<sup>2</sup>), особенно абдоминального ожирения (окружность талии для женщин не более 80 см, для мужчин не более 94 см)
- контролировать уровень глюкозы в крови (не выше 6,1 ммоль/л)
- контролировать уровень холестерина в крови (не выше 5 ммоль/л)
- ограничить потребление алкоголя ( не превышать опасные дозы – для мужчин 30 мл, для женщин – 20 мл в день в пересчете на чистый этанол)
- регулярно проходить медицинские осмотры (диспансерные, профилактические)
- соблюдать врачебные рекомендации и назначения
- важно знать правила действий при неотложных, угрожающих жизни состояниях (инфаркт, инсульт и др.), обеспечить своевременный (ранний) вызов скорой медицинской помощи.