

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ:

Простые шаги к здоровому сердцу Ваших пациентов

Этот алгоритм прост, доступен и доказан:



Физическая активность:

30 минут ежедневных упражнений умеренной интенсивности. (Лучше начать с ходьбы, легкой гимнастики — даже 5 минут приносят пользу)



Регулярный контроль:

артериального давления, холестерина, глюкозы крови.



Обязательный контроль веса и ИМТ



Здоровое питание:

снижение потребления соли (< 2–3 г/сут), насыщенных жиров, добавленных сахаров. В идеале — DASH диета.



Минимизация стресса:

избегайте стрессовых ситуаций, используйте практики

избегайте стрессовых ситуаций, используйте практики медленного глубокого дыхания в течение нескольких минут в день.



Соблюдение режима сна:

7–8 часов сна в сутки — важнейший фактор восстановления.



Отказ от курения:

полностью и окончательно. Это снижает риск ССЗ и смертности даже у пациентов с уже имеющейся ИБС.



Ограничение алкоголя:

убедительных доказательств пользы красного вина нет, а риски — аритмии, артериальной гипертензии, инсульта — реальны.



Своевременное обращение за медицинской помощью:

при боли или дискомфорте в грудной клетке, иррадиации в руку, плечо, шею, челюсть, при одышке, холодном поту, тошноте или необычной усталости — немедленно вызывайте скорую.