



**Для эффективной профилактики большинства сердечно - сосудистых заболеваний выполняйте несколько рекомендаций:**



1. Контролируйте артериальное давление (норма не выше 139/89 мм рт. ст )
2. Проверяйте уровень холестерина (норма 3,6-5,2 ммоль/л).
3. Поддерживайте свой вес в норме (норма индекса массы тела 18,5—24,9  $ИМТ = ВЕС/РОСТ^2$ ). Для того, чтобы узнать свой ИМТ необходимо свой вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах.
4. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
5. Питайтесь правильно.
6. Следите за окружностью талии (нормальные параметры для женщин - до 80 см, для мужчин - до 94 см).
7. Не начинайте курить, а если курите - приложите максимум усилий, чтобы бросить, каким бы трудным это не казалось.
8. По возможности избегайте стрессов.
9. Проходите осмотры у врача для своевременного выявления заболеваний.