

*«Врачи лечат болезни,
а здоровье нужно добывать самому»*

**Рекомендации,
как сохранить здоровье и снизить риск заболеваний.**

Факторы, которые мы не можем изменить. Пол. Возраст. Наследственность
Окружающая среда.

Факторы риска, на которые мы можем повлиять. Нездоровое высококалорийное питание и ожирение. Низкая двигательная активность. Артериальная гипертония. Стресс. Повышенный холестерин и сахар. Избыточное употребление алкоголя. Курение.

Правильно питайтесь. Ешьте здоровую пищу из натуральных продуктов : как можно меньше жарьте, лучше – варите, тушите или готовьте на пару. Воздержитесь от мясных деликатесов(колбас, сосисок копченостей) – они враги нашему здоровью. **1:1:3** –соотношение белков, жиров и углеводов при правильном питании.

Суточная калорийность пищи не должна превышать **1800 ккал.**

Не менее 500 г разноцветных овощей и фруктов(300–400 г и 100 –150 г соответственно) должно быть в вашем рационе ежедневно. Они богаты антиоксидантами, пищевыми волокнами и витаминами. В таком количестве они способны нейтрализовать негативное влияние свободных радикалов в организме, улучшают процессы обмена, предупреждают процессы старения и болезни.

Не более 5 г соли –дневная норма при здоровом питании.

Не забывайте пить воду. Это лучший способ вывести из организма токсины и конечные продукты обмена(шлаки). Здоровому человеку рекомендуется до 8–10 стаканов в сутки. Для предупреждения острых сердечно-сосудистых катастроф и улучшения процессов обмена желателно выпивать стакан воды утром за 30–40 минут до завтрака и вечером перед сном. Но ее количество следует корректировать в зависимости от своего состояния здоровья (сердца, почек и т. д.).

Двигайтесь. 30 минут в день 5 раз в неделю – минимальная норма физической нагрузки. Ходьба один из адекватных способов повышения двигательной активности, которую необходимо выполнять ежедневно. При ходьбе расходуются калории и снижается уровень сахара крови, улучшается работа сердца и кровообращение, повышается функциональное состояние мышц и суставов. Наряду с ней выполняйте и другие адекватные для вас упражнения физической активности, которые будут способствовать улучшению здоровья .

Следите за режимом. Сон имеет важное значение для хорошего самочувствия, сохранения здоровья и замедления процессов старения. 7–8 часов в сутки – нормальная продолжительность сна.

4 часа – промежуток между ужином и сном не должен быть меньше. 40 часов в неделю – можно работать без вреда для сердечно-сосудистой системы. Те, кто работает больше, находятся в группе риска по инфарктам и инсультам.

Откажитесь от курения. Так можно защитить здоровье сердца и лёгких.

Не злоупотребляйте алкогольными напитками. 100–150 мл красного вина или 50 мл алкоголя может быть той нормой, которая не нарушит здоровье.

Придерживайтесь нормального веса. 94 см для мужчин и 80 см для женщин – рекомендуемая величина окружности талии.

18–25 – нормальный показатель индекса массы тела. Рассчитывается по формуле: вес (кг) : рост² (м). Например: вес-75кг и рост 1.7 м². Индекс массы-75 : 2.9 =26

Старайтесь больше радоваться и оптимистично смотреть на жизнь, чаще улыбайтесь. Не замыкайтесь в себе. Займитесь любимым делом, встречайтесь с родными и друзьями, активно участвуйте в поездках, экскурсиях и в проводимых мероприятиях.

Общий холестерин крови Норма: до 200 миллиграммов на децилитр. Участвует в строении и жизнедеятельности клеток организма, в образовании гормонов и жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К). Повышенный уровень свидетельствует о избыточном употреблении жиров или о повышенном образовании холестерина что является фактором риска для возникновения заболеваний сердца и склероза сосудов

Хороший холестерин – HDL, Норма у мужчин: 29–62 м/дл. Норма у женщин: 34–82 м/дл. Его функция–собирать излишний холестерин в организме и переносить в печень, и он не откладывается на стенках сосудов. Поэтому он называется «хороший холестерин». Высокий уровень – это защита от склероза артерий. Физическая активность и лекарства могут поднять его. Низкий уровень - фактор риска для склероза артерий.

Плохой холестерин – LDL, Норма: 60-130м/дл. Его функция переносить холестерин в различные клетки организма. Избыточный холестерин говорит о недостаточной сбалансированности жиров, которые оседают и скапливаются на стенках сосудов, повышают риск склероза артерий и заболеваний сердца.

Гликированный гемоглобин А1С: между 4% и 5,6% — человек здоров, риск развития диабета минимален. Отражает среднее содержание сахара в крови за период до трёх месяцев, в отличие от измерения глюкозы крови, которое дает представление об уровне глюкозы крови только на момент исследования. Чем он выше, тем больше риск развития осложнений сахарного диабета.

Посещайте семейного врача, контролируйте показатели артериального давления, электрокардиограммы, холестерина и сахара крови.

130/90мм.рт ст. – ваше артериальное давление не должно быть выше.

100-мг/дл – верхняя граница нормы уровня сахара в крови.

**Придерживайтесь настоящих рекомендаций!
Здоровый образ жизни поможет укрепить силы,
сохранить здоровье и продлить Вашу жизнь.**

**С наилучшими пожеланиями здоровья
доктор медицины Семен Златин**

Индекс массы тела измеряется в кг/м² и рассчитывается по формуле: **ИМТ = m/h²**, где:

- **m** — масса тела в килограммах,
- **h** — рост в метрах.

Например, масса человека = 74 кг, рост = 172 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен:

Уровень общего холестерина коррелируется с возрастом. Верхние границы нормы-до30лет 200 мг/дл, 30-40 лет-220мг/дл, 40-60 лет-235-245 мг/дл, старше 60 лет-250-260 мг/дл. Холестерол фракции HDL накапливается и утилизируется в печени, поэтому считается "хорошим". Он равен, примерно, 30% общего хол. Ниже указаны хорошие биохимические показатели крови:

Общий холестерин < 200 мг/дл Холестерин ЛПНП < 160 мг/дл Холестерин ЛПВП > = 40 мг/дл Триглицериды < 150 мг/дл Как снизить уровень холестерина Л. естера- в среднем 30-60 мг/дл.(И.Шавинер 2002) Повыше