



“

**Есть «три кита», на которые опираются врачи-кардиологи при оценке здоровья сердца. Первое - это артериальное давление. У взрослого человека в любом возрасте артериальное давление в покое всегда должно быть ниже, чем 140 на 90. Если ваши показатели выше - это повод обратиться к врачу**

---

Светлана Шабардина,  
заведующая отделением  
медицинской профилактики РКДЦ





“

**Второй «кит» - это уровень холестерина, у всех взрослых людей он должен быть ниже 5 ммоль на 1 литр. Этот показатель можно проверить во время прохождения диспансеризации**



---

Светлана Шабардина,  
заведующая отделением  
медицинской профилактики РКДЦ



“



**Третий очень важный показатель - уровень сахара в крови, который должен быть ниже, чем 6 ммоль на 1 литр в покое натощак. Постепенно можно привести эти три параметра в норму, если соблюдать рекомендации лечащего врача по рациональному питанию, с ограничением употребления жиров и легких углеводов, ежедневной двигательной активностью, например, ходьбой по 3-5 км в день**

---

Светлана Шабардина,  
заведующая отделением  
медицинской профилактики РКДЦ

