



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА 2013

Сердечно-сосудистые болезни становятся причиной смерти все большего числа людей в мире, поражая в равной степени и бедных, и богатых.

Люди, перенесшие инфаркт или инсульт, часто нуждаются в длительном лечении. Резко меняется жизнь самого человека и его близких.

Помимо семьи больного, это может затронуть и других окружающих его людей.

Однако большинство инфарктов и инсультов можно предотвратить.

Что следует сделать, чтобы не стать их жертвой?



«Выбери дорогу к здоровому сердцу»



Что можно сделать для профилактики инфаркта и инсульта?

По материалам ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации
<http://www.gnicpm.ru/>

80% преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено. Основными мерами профилактики являются правильный рацион питания, регулярная физическая активность и воздержание от употребления табачных изделий.

Здоровый стиль жизни - эффективный метод снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний: ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, мозговых сосудистых нарушений и инсульта, недостаточности кровоснабжения мышц нижних конечностей (тяжелые боли при ходьбе, гангренозные язвы).

Наиболее опасные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Повышенный уровень ХОЛЕСТЕРИНА в крови (ХС) за счет увеличения «плохого» ХС (входит в состав ХС ЛНП и ХС ЛОНП) и снижения «хорошего» ХС (ХС ЛВП). «Плохой» ХС способствует формированию атеросклеротических бляшек, «хороший» ХС задерживает рост атеросклеротических бляшек, удаляет избыток ХС из тканей.

2. Повышенное артериальное давление (АД).

3. Курение.

Методы комплексной профилактики ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА ВКЛЮЧАЮТ:

- поддержание уровня ХС не выше 5 ммоль/л у здоровых людей и не выше 4,5 ммоль/л у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями или/и сахарным диабетом
- поддержание уровня АД не выше 140/90 мм рт.ст.
- отказ от курения
- обеспечение достаточной физической нагрузкой (ходьба, плавание и др. 4-5 раз в неделю по 30 мин)



Правильный рацион питания. Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира.

Регулярная физическая активность. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение одного часа несколько раз в неделю способствует поддержанию здорового веса.

Воздержание от употребления табака. Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50 %.

Для того, чтобы проверять и контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо:

- **Знать свое кровяное давление.** Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Проверьте свое кровяное давление.

- **Знать уровень сахара в крови.** Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.

- **Знать уровень липидов в крови.** Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств.



ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ

Правильное питание - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Здоровое питание способствует коррекции нарушений профиля ХС в крови и снижению АД, оно является соратником и помощником их лекарственного лечения.

Основные правила диеты, снижающей риск сердечно-сосудистых заболеваний:

- Снижение избыточного веса, определяемого по величине отношения вес в кг/рост (м)², необходимо при величине этого отношения более 27 кг/м², особенно при окружности талии более 88 см для женщин и более 102 см для мужчин. Наиболее эффективно достигается снижением потребления жиров и простых углеводов (сахар, мед, сладкие газированные напитки), а также повышением физических нагрузок (ходьба, спорт).

- Большую часть калорийности питания - 50-60% должны составлять углеводы овощей, фруктов, зерновых продуктов, содержащих много клетчатки (в том числе водорастворимой). Это пектин, клейковина цельнозерновых продуктов, которые выводят ХС из кишечника. Потребление простых углеводов (сахара, меда) - не более 30-40 г в сутки.

- Белок должен составлять не менее 10-20% калорийности, т.е. 100-120 г в сутки, в том числе растительный белок, которым богаты бобовые продукты и орехи.

- Необходимо обеспечение организма витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой.

- Потребление жира должно соответствовать примерно 30% калорийности питания, при нормальном весе для мужчин это 75-90 г, для женщин - 50-65 г с сутки. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) - 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. Это растительные масла (необходимы и подсолнечное, и оливковое) и жир рыбы. Ограничение потребления животных жиров ведет к снижению потребления содержащегося в них ХС.

В последние десятилетия появились основательные научные данные о некоторых особенно «атерогенных» жирах, то есть способствующих развитию атеросклероза и связанных с ним заболеваний сосудов и сердца. К таким веществам относятся так



называемые транс-изомеры жирных кислот, то есть жирные кислоты с изменённой по сравнению с наиболее распространённой в природе пространственной структурой. Потребление транс-форм жирных кислот сопряжено с повышенным риском ишемической болезни сердца, это доказано в ряде научных профилактических программ.



ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ИЗОФОРМЫ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

По рекомендациям ВОЗ в питании не должно быть более 1% транс-форм жирных кислот. Но пока в нашей стране количество транс-изомеров даже не выносится на этикетки жировых продуктов, что было бы чрезвычайно целесообразным для людей и медицинской общественности, стремящихся к оздоровлению питания.

Известно, что в натуральных, не прошедших специальную обработку растительных жирах (маслах) содержатся только цис-изомеры жирных кислот, которые не оказывают неблагоприятного действия на сосуды. В сливочном масле количество транс-изомеров составляет 5-8%. Основная опасность образования значительного количества (до 48%) транс-изомеров связана с производством маргаринов, которые получают старым способом пропускания водорода через жидкое растительное (например, подсолнечное) масло при высокой температуре. Употребление в пищу таких маргаринов многократно повышает риск развития атеросклероза.

В настоящее время разработан и используется некоторыми производителями другой способ получения похожих на сливочное масло растительно-жировых спредов, при котором транс-



изомеры жирных кислот не образуются. Он заключается в интенсивном смешивании растительных жидких масел (подсолнечное, соевое) с растительными, но твёрдыми маслами (пальмовое, кокосовое) без нагревания. Вследствие такой технологии получается продукт, не содержащий ни холестерина, ни транс-изомеров - жировой продукт, отвечающий требованиям здорового питания.

Дополнительные рекомендации по питанию для пациентов с артериальной гипертензией

Если у Вас бывают эпизоды повышения давления (> 140/90 мм рт. ст.):

- *Исключите избыточное потребление алкоголя (не больше 70 г водки или 250 г сухого вина в день).*
- *Ограничьте потребление соли и продуктов, богатых натрием. Старайтесь недосаливать пищу. Для улучшения вкусовых качеств пищи используйте различные травы, специи, лимонный сок, чеснок.*
- *Увеличьте потребление продуктов, богатых калием и магнием (картофель, томаты, бананы, апельсины, киви, а также молоко, мясо, бобовые, зерновые, в первую очередь овес и орехи)*

Рекомендации к выбору продуктов питания для профилактики атеросклероза

Виды продуктов	Рекомендуются	Потреблять в умеренном количестве	Исключить из питания
Зерновые	Хлеб цельнозерновой, из муки грубого помола, каши, макаронные изделия	Хлеб из муки тонкого помола	Сдобный хлеб
Супы	Овощные	Рыбные	На мясном бульоне
Молочные	Молочные продукты и сыры сниженной жирности	Полужирные молочные продукты и жиры	Цельное молоко, сливки, жирные кисло-молочные продукты и сыры
Яйца	Яичный белок	Яйца	Яичница на животных жирах



Морепродукты	Морской гребешок, устрицы	Мидии, крабы, лангусты	Кальмары, креветки
Рыба	Все виды, особенно морская	Жареная на растительных маслах, слабосоленая	Жареная на животных жирах, твердых маргаринах или на неизвестных жирах
Мясо и птица	Курица, индейка без кожи, телятина, кролик	Постные сорта говядины, баранины, ветчины; печень	Жирное мясо, утка, гусь, жирные колбасы, паштеты
Жиры	Растительные жидкие масла: подсолнечное, оливковое, соевое	Мягкие растительно-жировые спреды, не содержащие транс-жиры	Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины
Овощи и фрукты	Любые свежие, мороженные, паровые, отварные, бобовые	Картофель, жареный на растительных маслах	Картофель и др. овощи, жареные на животных или неизвестных жирах
Орехи	Миндаль, грецкие	Арахис, фисташки, фундук	Кокосовые, соленые
Десерт	НЕ подслащенные соки, морсы, фруктовое мороженое	Кондитерские изделия, выпечка, кремы, мороженое на растительных жирах	Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах
Приправы	Перец, горчица, специи	Соусы несоленые	Майонез, сметанные соленые
Напитки	Чай, кофе, вода, безалкогольные напитки	Алкогольные напитки - малое/умеренное количество	Кофе или шоколадные напитки со сливками



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

• Что такое физическая активность?

Физическая активность - это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях) включают физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности. Основные источники оздоровительной физической активности включают в себя такие нормальные и простые действия, как ходьба пешком, езда на велосипеде, физический труд, плавание, ходьба на лыжах, пеший туризм, работа в саду, занятия спортом на досуге и танцы.



• Что такое физическая тренированность?

Физическая тренированность - это степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физической активности с генетически унаследованными способностями. Физическая тренированность включает в себя следующие компоненты:

- Гибкость
- Оптимальное соотношение жира и мышечной ткани в организме
- Физическая выносливость
- Мышечная сила
- Тренированность сердечно-сосудистой системы. Чаще всего тренированность человека определяется уровнем тренированности сердечно-сосудистой системы.

• Какие виды физической активности наиболее полезны для здоровья?

Любая аэробная физическая активность, вовлекающая большие группы мышц, полезна для здоровья. К ней относится ходьба, плавание, танцы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Основной принцип - регулярность занятий (не менее 5 раз в неделю, а лучше ежедневно). Важно, чтобы занятия приносили Вам удовольствие и были доступны (реальны) при Вашем образе жизни. Ходите пешком на работу (выходите на 1-2 остановки раньше), поднимайтесь по лестнице вместо



лифта, гуляйте с собакой, используйте часть обеденного времени, чтобы пройтись на свежем воздухе.

- **Сколько времени нужно заниматься физической активностью в день, чтобы получить пользу для здоровья?**

Для получения существенной пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной ФА, по крайней мере, 150 минут в неделю (2 часа и 30 минут) или 75 минут (1 час и 15 минут) интенсивной аэробной ФА, или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной ФА. Продолжительность одного занятия аэробной ФА должна быть не менее 10 минут и предпочтительно равномерно распределена в течение недели.

- **Что такое регулярная физическая активность?**

- Занятия умеренной физической активностью 5 или более дней в неделю или
- Занятия интенсивной физической активностью 3 или более дней в неделю.

Обычно от появления и закрепления привычки регулярно заниматься физической активностью человеку требуется 6 месяцев.

- **Что такое низкая, умеренная и интенсивная физическая активность?**

Низкая ФА: менее 1,5 ккал/кг/день. Эти затраты энергии минимальны, они соответствуют состоянию покоя, например, когда человек лежа читает или смотрит телепередачи.

Умеренная ФА: между 1,5 - 2,9 ккал/кг/день. Это затраты энергии, которые соответствуют усилиями, затрачиваемых здоровым человеком, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.

Интенсивная ФА: 3,0 ккал/кг/день или более. Это затраты энергии, которые соответствуют усилиями, затрачиваемых здоровым человеком, например, при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.



• Как можно определить интенсивность занятий физической активностью?

Интенсивность ФА можно определить по пульсу:

• **Умеренная ФА** достигается при частоте сердечных сокращений равной 50 - 70% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС). МЧСС рассчитывается по следующей формуле: 220 минус возраст пациента. • **Интенсивная ФА** достигается при частоте сердечных сокращений более 70% от МЧСС. Так, например, если Вам 30 лет, МЧСС равна $220 - 30 = 190$. Умеренная физическая активность будет достигнута при частоте пульса от 105 до 133 ударов в минуту или от 26 до 33 ударов за 15 секунд. Интенсивная ФА будет достигнута при частоте пульса от 133 до 162 ударов в минуту или от 33 до 41 ударов за 15 секунд.

Желаемая частота сердечных сокращений					
Возраст	МЧСС	Умеренная физическая активность 55-70% МЧСС		Интенсивная физическая активность 70-85% МЧСС	
		Уд. мин	15 сек	Уд. мин	15 сек
30	190	105-133	26-33	133-162	33-41
40	180	99-126	25-32	126-153	32-38
50	170	94-119	24-30	119-145	30-36
60	160	88-112	22-28	112-136	28-34
70	150	83-105	21-26	105-128	26-32
80	140	77-98	19-25	98-119	25-30

Удобный способ управлять интенсивностью: если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. Соревновательный вид физической активности обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.



- **Влияет ли низкая физическая активность на развитие избыточной массы тела (ожирение)?**

Избыточная масса тела и ожирение появляются в результате дисбаланса потребления и расхода энергии. Только в 10% случаев развитие ожирения связано с генетической предрасположенностью.

Проблема энергетического дисбаланса, наблюдающаяся среди населения, вызвана резким снижением уровня физической активности и изменением рациона питания, включая увеличение потребления высококалорийных, но малопитательных пищевых продуктов и напитков (с высоким содержанием насыщенных и общих жиров, соли и сахара) при недостаточном потреблении фруктов и овощей. Согласно имеющимся данным, уровень физической активности двух третей взрослого населения в большинстве стран Европейского региона ВОЗ недостаточно высок для поддержания и улучшения здоровья, и лишь в некоторых странах уровень потребления фруктов и овощей соответствует рекомендуемым нормам. Одна лишь генетическая предрасположенность отдельных людей - без учета вышеуказанных изменений в социальной, экономической, культурной и физической среде обитания - не способна объяснить нынешнюю эпидемию ожирения.

- **Можно ли снизить массу тела с помощью физической активности?**

Можно. Для снижения веса полезны занятия низкой и умеренной интенсивности, но более длительной продолжительности, по меньшей мере, в течение 40-60 минут за одно занятие. Эффект будет более стойким, если занятия физической активностью сочетать с рациональным питанием.

- **Можно ли заниматься физической активностью при повышенном артериальном давлении?**

Нужно. Регулярная аэробная физическая активность со стойким тренирующим эффектом сопровождается в первую очередь, тренирующим эффектом на **сердечно-сосудистую систему**. Это приводит к снижению сердечного выброса крови в покое, уменьшению симпатического тонуса сосудов. Эти механизмы благоприятно отражаются на течении **артериальной гипертонии**, если она имеется, и препятствуют ее развитию. У лиц, ведущих активный образ жизни,



риск развития гипертонии на 35-52% ниже по сравнению с физически неактивными.

- **Как влияет физическая активность на содержание холестерина в крови?**

Под влиянием физической активности наблюдаются улучшение липидного спектра крови: снижается уровень триглицеридов и повышается уровень холестерина липопротеидов высокой плотности (ХС ЛПВП), что снижает риск **ишемической болезни сердца**.

Хотя фракция холестерина липопротеинов низкой плотности (ХС ЛПНП) снижается не значительно, благодаря регулярной физической активности увеличивается менее атерогенная фракция ХС ЛПНП.

Наиболее значимое улучшение липидного профиля пациента наблюдается, когда физическая активность сочетается с диетой, содержащей пониженное количество жира и снижением веса.

- **Влияет ли физическая активность на самочувствие?**

Физическая активность снижает уровень тревоги и депрессии. Физически активные люди чаще имеют хорошее **самочувствие, настроение**, они более устойчивы к **стрессам и депрессии**.

- **Правда ли, что физическая активность снижает риск развития переломов костей в старости?**

Да, это так. Плотность костей выше у физически активных людей. У физически активных молодых женщин в последствие снижает риск развития остеопороза и соответственно, риск перелома шейки бедра. Кроме того, физическая активность замедляет деминерализацию костей у женщин в пост менопаузе.





Рекомендуемые уровни физической активности 5–17 лет

Для детей и молодых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района. Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска неинфекционных заболеваний рекомендуется следующая практика физической активности:

1. Дети и молодые люди в возрасте 5 – 17 лет должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут.
2. Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.
3. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.

Рекомендуемые уровни физической активности 18–64 лет

Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и сообщества.

В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии рекомендуется следующая практика физической активности:

1. Взрослые люди в возрасте 18 – 64 лет должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.
2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.
3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150



минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.

4. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

Рекомендуемые уровни физической активности

65 лет и старше

Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или

занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональной

деятельности (если человек продолжает работать), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия

в рамках ежедневной деятельности, семьи и общины.

В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, функционального состояния и снижения

риска неинфекционных заболеваний, депрессии и нарушения когнитивных функций рекомендуется следующая

практика физической активности:

1. Взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой

средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или

аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности.

2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.

3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории

должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до

150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий

аэробикой средней и высокой интенсивности.

4. Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие,

предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю.

5. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

6. Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической

активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и

состояния здоровья.



Чем опасно курение?

Активное и пассивное курение повышают риск развития многих тяжёлых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также мозга, дыхательной системы, системы пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожи, зубов. Курение само по себе вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым содержит целый спектр вредных - токсических для многих органов и тканей веществ, основные из них: никотин, окись углерода - СО, цианистый водород, канцерогенные вещества (бензол, хлористый винил, различные «смолы», формальдегид, никель, кадмий и др.). Никотин, например, нарушает тонус сосудистой стенки, способствуя её повреждению, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, который блокирует перенос кислорода к органам и тканям. Кроме того, вредные компоненты табачного дыма способствуют развитию таких мощных факторов риска, как артериальная гипертония, нарушения в системе переноса холестерина в стенки сосудов, усугубляя отложение в них холестерина. В результате создаётся самый опасный для здоровья сердца и сосудов комплекс факторов риска, так называемый высокий суммарный риск.

Советы друзьям и родственникам: напоминайте курильщику о вреде курения для его здоровья и для здоровья близким ему людей (детей, женщин), никогда не создавайте комфортных условий для курения, не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц), всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения.

Человеку, начинающему курить или только пробующему «побаловаться» курением, необходимо отдавать себе отчёт в том, что при этом быстро формируется никотиновая зависимость, которая потом, когда возникнет желание отказаться от курения, сделает это очень трудным.

Советы для тех курильщиков, кто хочет отказаться о курения:

• Когда решаете отказаться от курения, думайте о том, что вместо него вы приобретаете: здоровье своё и своих близких, экономию денег. Отказ от курения уже через 6 месяцев положительно скажется на вашем здоровье.



- Наметьте заранее день отказа о курения.
- Прекращайте курить сразу, не пытайтесь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты или сигареты с фильтрами, так как доказано, что это лишь «фикция» уменьшения вреда курения и только мешает с ним решительно покончить.
 - Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.
 - Вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным.
 - Преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом, жевательная резинка.
 - После отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведёт к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность, обычно в течение года после отказа от курения вес тела приходит к исходному.
 - Не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают.
 - Обратитесь к врачу за помощью осуществить своё желание отказаться от курения для назначения лекарственной поддержки и для снижения симптомов отмены, следуйте его советам.







«Выбери дорогу к здоровому сердцу»

