

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ по профилактике заболеваний вен

- Избегайте застоя крови, чаще меняйте позу при длительном сидении или стоянии.
- Не затрудняйте венозную циркуляцию ношением слишком обтягивающих брюк, тугих поясов и корсетов, носков с тугими резинками.
- Носите удобную обувь на невысоком каблуке.
- Для улучшения венозного оттока во время сна и отдыха обеспечить ногам приподнятое положение.
- Снять усталость и повысить тонус сосудов поможет контрастный душ ног каждый вечер, ванночки с морской солью, настоем ромашки, мяты, тысячелистника.
- Для профилактики заболеваний сосудов очень полезны ежедневные физические упражнения, неспешная ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы.



Министерство здравоохранения  
Новосибирской области  
ГКУЗ НСО «Региональный центр  
медицинской профилактики»  
<http://rcmp-nso.ru/>

## Профилактика заболеваний СОСУДОВ



## Основные факторы риска заболеваний сосудов

- ◆ Возраст – 40 лет у мужчин, 45 лет у женщин.
- ◆ Пол – мужчины болеют чаще.
- ◆ Наследственность – ранние проявления заболеваний сосудов у близких родственников.
- ◆ Курение.
- ◆ Высокий уровень холестерина.
- ◆ Нерациональное питание.
- ◆ Избыточный вес.
- ◆ Низкая физическая активность.



## ПРОФИЛАКТИКА заболеваний сосудов

- ◆ Контроль и снижение уровня холестерина крови.
- ◆ Регулярные занятия физическими упражнениями.
- ◆ Нормализация веса.
- ◆ Отказ от курения.
- ◆ Рациональное питание.

## ДИЕТА ДЛЯ СОСУДОВ

### ПРОДУКТЫ ПОД ЗАПРЕТОМ:

- ✓ жирное мясо, ветчина, копченые колбасы;
- ✓ плавленые и жирные сыры;
- ✓ изделия из сдобного теста;
- ✓ яйца (более двух в неделю);
- ✓ острые блюда;
- ✓ потребление соли более 5-6 г/сутки.

### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- ✓ говядина, курица без кожи;
- ✓ укроп, петрушка, зеленые салаты, сырые овощи и фрукты (источники фиброзных волокон и витамина С, укрепляющие стенки сосудов);
- ✓ цитрусовые (источник антиоксидантов);
- ✓ рыбные блюда не реже двух раз в неделю (содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые помогают справиться с холестерином);
- ✓ горох, фасоль, чечевица, зеленый лук, говяжья печень, кукурузное, оливковое масла, авокадо (источники витамина Е, который придает венам эластичность);
- ✓ натуральный горький шоколад, цукаты, варенья и джемы с небольшим содержанием сахара.

