



**АЛЬФА  
СТРАХОВАНИЕ**



# Как снизить вероятность инсульта и инфаркта



**140/90 мм рт. ст.**

и выше – гипертония и зона риска. Знайте и контролируйте свое артериальное давление. Повышение АД приводит к развитию ишемии, инфарктов, инсультов и других патологий сердца и сосудов



**5 ммоль/л**

– максимально допустимый уровень холестерина в крови. Контролируйте его уровень. Общее содержание жиров в рационе должно быть не более 30% общего энергетического состава, а содержание насыщенных жиров не должно превышать 1/3 всех потребляемых жиров



**18,5–24,9 кг/м<sup>2</sup>**

(ИМТ= вес/рост<sup>2</sup>) – нормальная масса тела. Ожирение всегда повышает риск патологий сосудов и сердца. Следите за своим весом и больше двигайтесь



**0%**

– оптимальный уровень стресса, алкоголя и табака для здоровой жизни. Частые стрессовые ситуации и вредные привычки приводят к износу сосудов и миокарда



**365 дней**

в году старайтесь питаться правильно и вести здоровый образ жизни. Регулярно проходите диспансеризацию, не запускайте хронические заболевания

Ваш агент

Для получения подробной информации по страхованию от критических заболеваний обращайтесь к специалисту