



# ОВЛАДЕЙ ДИАБЕТА



## Защитете сърцето си още днес!

Уверете се, че сърцето Ви е защитено, като спазвате тези малки стъпки за по-здраво сърце!



### СПРЕТЕ ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

Днес има много начини да спрете тютюнопушенето: вземането на решение и търсенето на помощ са първата крачка.<sup>1</sup>



### ХРАНЕТЕ СЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО

Ограничете «лошата храна», захарта и наситените мазнини и заложете на здравословно хранене, например с повече зеленчуци, плодове и пълнозърнести храни.<sup>1</sup>



### ЗАНИМАВАЙТЕ СЕ С ФИЗИЧЕСКА ДЕЙНОСТ

Всеки вид физическа дейност, спорт, градинарство, дори домакинска или друга работа, свързана с движение, може да бъде полезна за здравето и да допринесе за по-добро качество на живот! Изберете дейност, която Ви харесва, започнете с по-малки натоварвания и постепенно ги увеличете до оптималната за Вас степен. Бъдете постоянни!<sup>1</sup>



### ПОДДЪРЖАЙТЕ НОРМАЛНО ТЕГЛО

Ако не знаете кое е оптималното за Вас тегло, консултирайте се с лекар, който може да Ви предложи как да проследявате теглото си и да Ви помогне със съвети, как да поддържате най-доброто телесно тегло за Вас.<sup>1</sup>



### СЛЕДЕТЕ РЕДОВНО КРЪВНОТО СИ НАЛЯГАНЕ

Лесно можете да проверявате кръвното си налягане у дома, но винаги е за предпочитане да се консултирате с Вашия лекар, който е най-добрият начин за редовното му проследяване.<sup>2</sup>



### СЛЕДЕТЕ НИВОТО НА ХОЛЕСТЕРОЛА

Необичайно високото ниво на холестерол (хиперхолестеролемия) може да се контролира чрез здравословна диета, по-голяма физическа активност, отказ от тютюнопушене и отслабване.<sup>1</sup> Говорете с Вашия лекар как да поддържате нивото на холестерола в нормални граници.<sup>1</sup>



### РАЗГОВАРЯЙТЕ С ВАШИЯ ЛЕКАР

Защитете сърцето си още днес! Консултирайте се с Вашия лекар, как най-добре да пазите сърцето си!

#### Източници:

- [1. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/prevention-and-treatment-of-high-cholesterol-hyperlipidemia>. Accessed May 2020](https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/prevention-and-treatment-of-high-cholesterol-hyperlipidemia)
- [2. <https://www.heartfoundation.org.au/Heart-health-education/Blood-pressure-and-your-heart>. Accessed May 2020.](https://www.heartfoundation.org.au/Heart-health-education/Blood-pressure-and-your-heart)