**Кодекс здоровья и долголетия**

Кодекс здоровья для людей любого возраста сводится к тому, чтобы каждый человек контролировал основные показатели своего здоровья, а также придерживался определенного образа жизни.

**I. Артериальное давление.**

1. У большинства людей артериальное давление должно быть менее 140/90 мм рт.ст.

2. У лиц, страдающих сахарным диабетом и хроническими заболеваниями почек, артериальное давление должно быть менее 130/80 мм рт.ст.

**II. Индекс массы тела (**ИМТ) =вес (кг)/рост (м2) в норме от 18,5 до 24,9

1. Желательно иметь индекс массы тела менее 25.

2. Окружность талии у мужчин должна быть менее 102 см, у женщин – менее 88 см.

**III. Уровень глюкозы (сахара) крови** – этот показатель имеет большое значения для своевременного выявления сахарного диабета.

Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 5,5 ммоль/л.

**IV. Уровень липидов в крови.**

1. Концентрация общего холестерина – менее 5 ммоль/л.

2. «Плохой» холестерин или холестерин липопротеинов низкой плотности (ЛПНП): для большинства относительно здоровых людей– менее 3 ммоль/л.

3. Концентрация «хорошего» холестерина или липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) для мужчин – более 1 ммоль/л, для женщин – более 1,2 ммоль/л.

4. Триглицериды – менее 1,7 ммоль/л.

**V. Отказ от курения**, максимальное **снижение потребления алкоголя**.

VI. **Физическая активность** – не менее 30 минут 5 раз в неделю любой физической активности.

VII. **Регулярные осмотры**: женщин – у гинеколога, мужчин – у уролога, гражданам старшего возраста - посещение геронтолога.

VIII. **Прохождение диспансеризации:** ежегодно в возрасте 40 лет и старше.

**Кодекс здоровья и долголетия**

Кодекс здоровья для людей любого возраста сводится к тому, чтобы каждый человек контролировал основные показатели своего здоровья, а также придерживался определенного образа жизни.

**I. Артериальное давление.**

1. У большинства людей артериальное давление должно быть менее 140/90 мм рт.ст.

2. У лиц, страдающих сахарным диабетом и хроническими заболеваниями почек, артериальное давление должно быть менее 130/80 мм рт.ст.

**II. Индекс массы тела (**ИМТ) =вес (кг)/рост (м2) в норме от 18,5 до 24,9

1. Желательно иметь индекс массы тела менее 25.

2. Окружность талии у мужчин должна быть менее 102 см, у женщин – менее 88 см.

**III. Уровень глюкозы (сахара) крови** – этот показатель имеет большое значения для своевременного выявления сахарного диабета.

Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 5,5 ммоль/л.

**IV. Уровень липидов в крови.**

1. Концентрация общего холестерина – менее 5 ммоль/л.

2. «Плохой» холестерин или холестерин липопротеинов низкой плотности (ЛПНП): для большинства относительно здоровых людей– менее 3 ммоль/л.

3. Концентрация «хорошего» холестерина или липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) для мужчин – более 1 ммоль/л, для женщин – более 1,2 ммоль/л.

4. Триглицериды – менее 1,7 ммоль/л.

**V. Отказ от курения**, максимальное **снижение потребления алкоголя**.

VI. **Физическая активность** – не менее 30 минут 5 раз в неделю любой физической активности.

VII. **Регулярные осмотры**: женщин – у гинеколога, мужчин – у уролога, гражданам старшего возраста - посещение геронтолога.

VIII. **Прохождение диспансеризации:** ежегодно в возрасте 40 лет и старше.