**Памятка по профилактики для постинфарктного синдрома**

**Инфаркт миокарда**

– это развитие некроза (омертвения) сердечной мышцы из-за остро возникшей недостаточности кровотока, при которой нарушается доставка кислорода к сердцу. Может сопровождаться болью в разных частях тела, потерей сознания, тошнотой, потливостью и другими симптомами.



**Инфаркт миокарда** является одной из наиболее острых клинических форм ишемической болезни сердца (ИБС).

**Причинами инфаркта могут служить различные факторы:**

* «опасный возраст» (после 40 лет, особенно у мужчин),
* гипертоническая болезнь,
* атеросклероз,
* сахарный диабет,
* ожирение,
* курение,
* ограниченная физическая активность,
* психоэмоциональные напряжения и стрессовые ситуации.

Предотвратить его можно, изменив стиль жизни и соблюдая несложные правила профилактики.

Профилактика основывается на соблюдении принципов здорового образа жизни.

**Правильное питание**

Старайтесь покупать продукты с пониженным содержанием жира: молочные продукты 0,5-1,5% жирности, сметану 10-15%, постные сорта мяса и рыбы.

 Избегайте продуктов с высоким содержанием жира: копчености, сало, майонез, маргарин, жирные сорта рыбы и мяса, сыры, сливочное масло, консервы.

 Жарьте с минимальным количеством масла или вообще без него, по возможности на сковородке с антипригарным покрытием или на решетке, гриле.

 Без ограничения ешьте свежие овощи и фрукты. Заправляйте салаты лимонным соком, уксусом, обезжиренным несладким йогуртом.

 Ограничьте потребление быстроусвояемых углеводов, сахаров до 30г (6 чайных ложек) в сутки. Откажитесь от сладких компотов, газированных напитков.