Структура индивидуального риска



Десятилетний сердечнососудистый риск

С чего начать? Есть несколько подходов!

- **1.** Бросьте курить и Ваш риск уменьшится на 49,3%!
- **2.** Снизьте холестерин только от этого Ваш риск уменьшится на 31,6%!
- **3.** Следите за давлением только от этого Ваш риск уменьшится на 30,5%!
- **4.** Не курите и соблюдайте диету риск будет на 65,4% меньше!
- **5.** Если Вы бросите курить и станете контролировать АД Ваш риск уменьшится на 65,0%!
- **6.** Если Вы снизите холестерин и АД Ваш риск уменьшится на 52,9%!