

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ - ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Сердечно-сосудистые заболевания (АГ, ИБС, ОНМК, нарушения ритма и проводимости и др.) занимают лидирующую позицию в структуре заболеваемости и смертности во всем мире.

От болезней системы кровообращения ежегодно в мире умирает около 18 млн человек.



Служба
здоровья

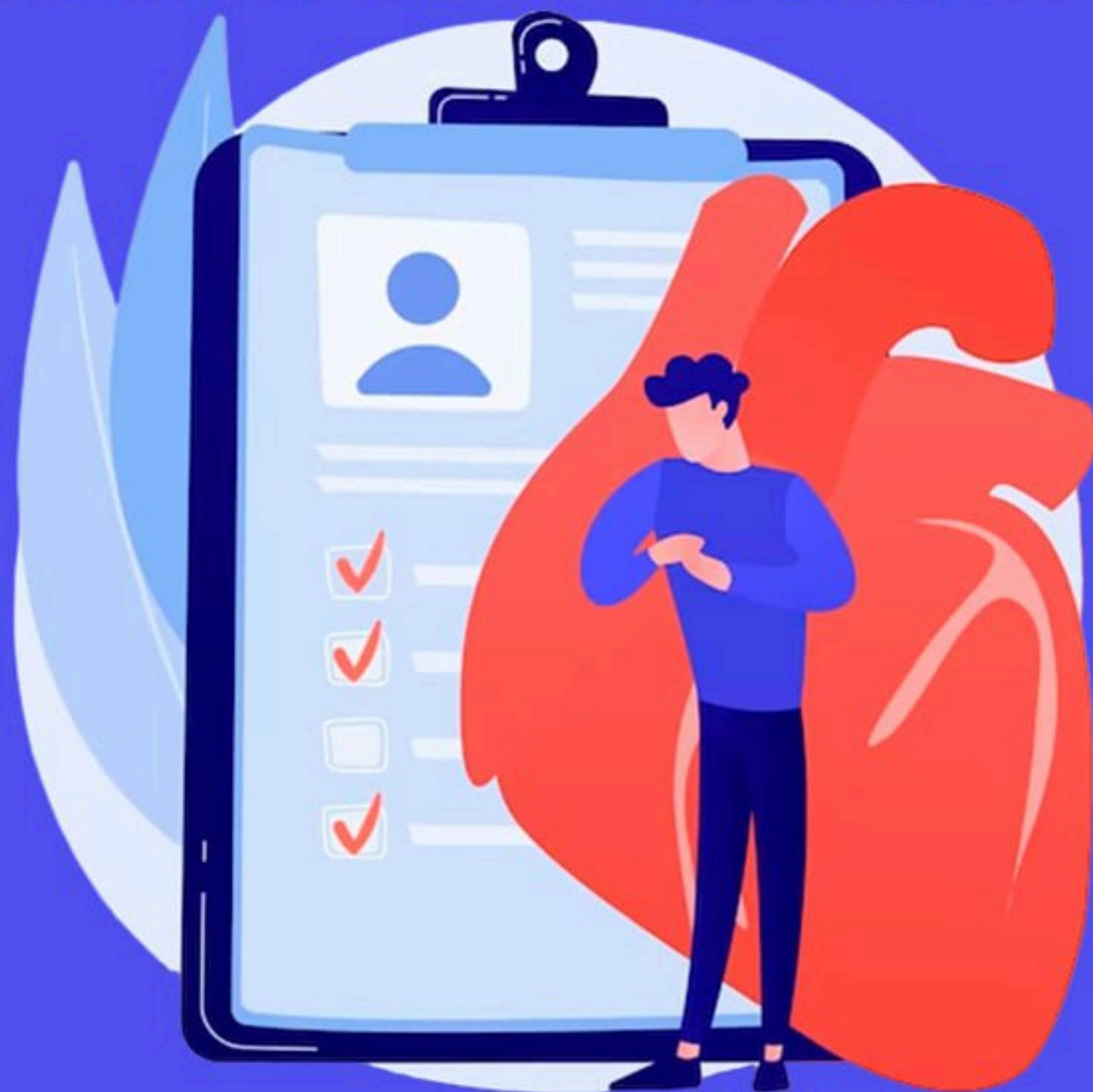


ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- курение
- употребление алкоголя
- низкая физическая активность
- неправильное питание
- избыточная масса тела и ожирение
- повышенный уровень артериального давления
- повышенный уровень холестерина и глюкозы крови
- наследственная
предрасположенность



Служба
здоровья



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ - ВАЖНЫЙ ШАГ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Курение сигарет и другой никотинсодержащей продукции приводит к:

- спазму периферических сосудов,
- повышению уровня артериального давления,
- увеличению свертываемости крови,
- учащению ритма сердечных сокращений.

Помните, не существует "безопасных" доз и форм потребления табака. Курение даже одной сигареты в день увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Служба
здоровья



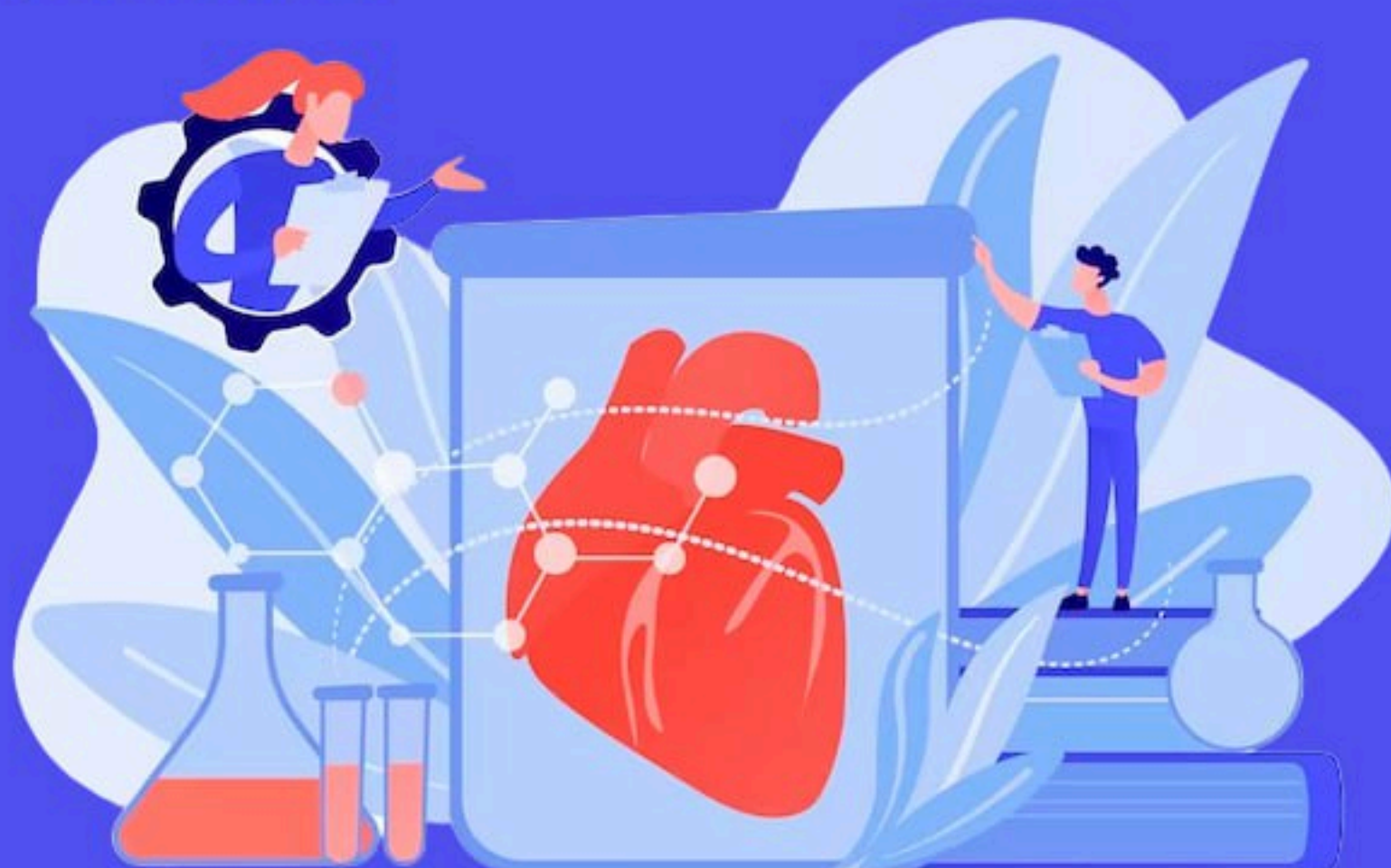
ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ - ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Употребление алкоголя приводит к нарушению обмена жиров, отложению холестерина в виде бляшек и отложению солей кальция на стенках сосудов, что приводит к повышению артериального давления и ишемии мышцы сердца. Алкоголь и его производные оказывают также прямое токсическое действие на клетки сердца, что может приводить к алкогольной кардиомиопатии.

Любая доза даже самого слабого алкогольного напитка оказывает вредное воздействие.



Служба
здоровья



РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

150-300 минут умеренной физической
активности в неделю

ИЛИ

75-150 минут интенсивной физической
активности в неделю

ИЛИ

10 тысяч шагов ежедневно



Служба
здоровья

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

- не менее 400-500 грамм овощей и фруктов в сутки
- уменьшение употребления красного мяса, особенно переработанного
- 1-2 раза в неделю употребление рыбы
- 30 грамм орехов в день (без соли и сахара)
- менее 5 грамм соли в сутки



Служба
здоровья



КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

"Здоровые цифры" артериального давления -
не выше 140/90 мм рт.ст.

Если ваше АД выше указанных цифр,
то следует обратиться к врачу.



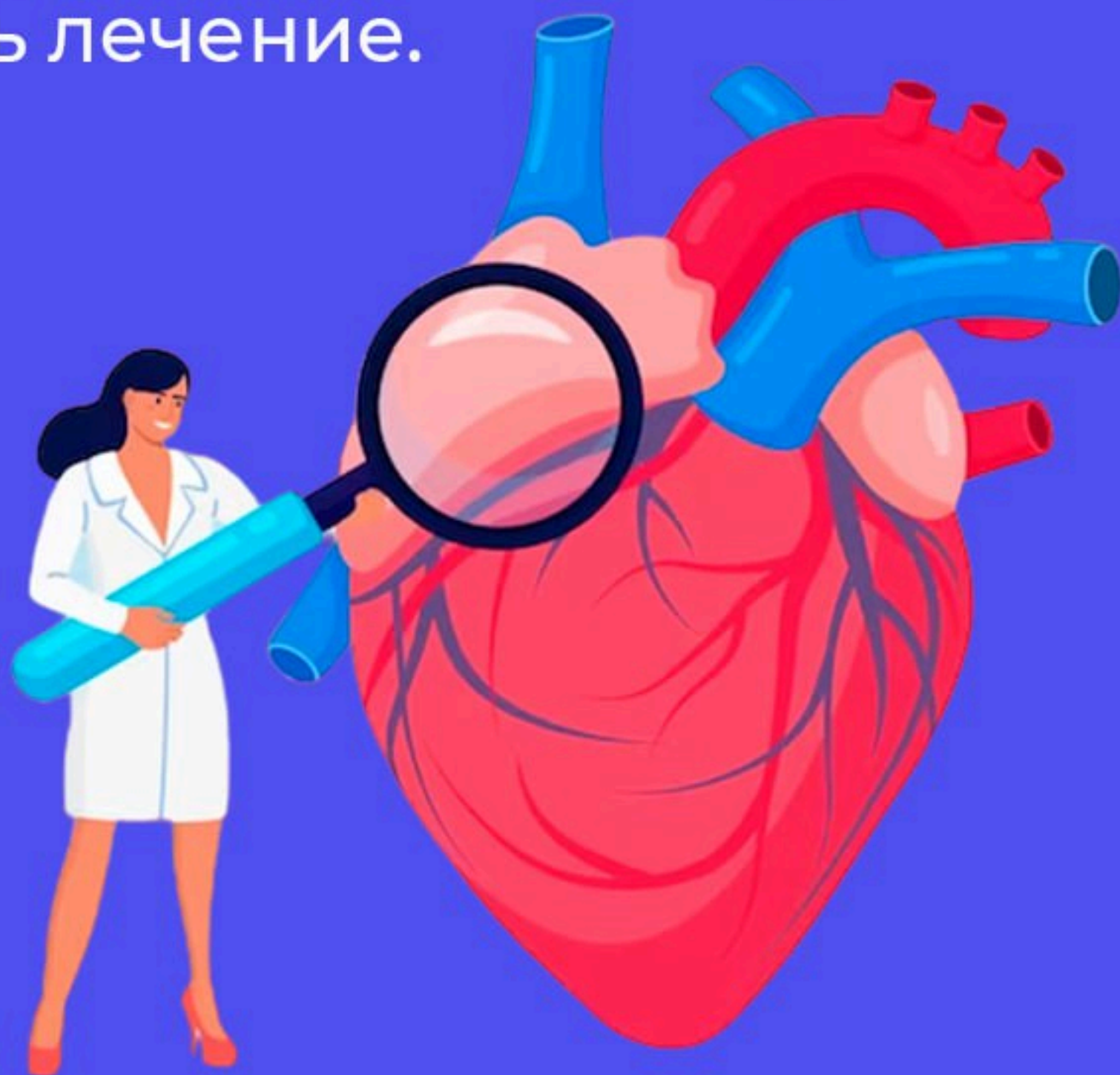
Служба
здоровья

РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

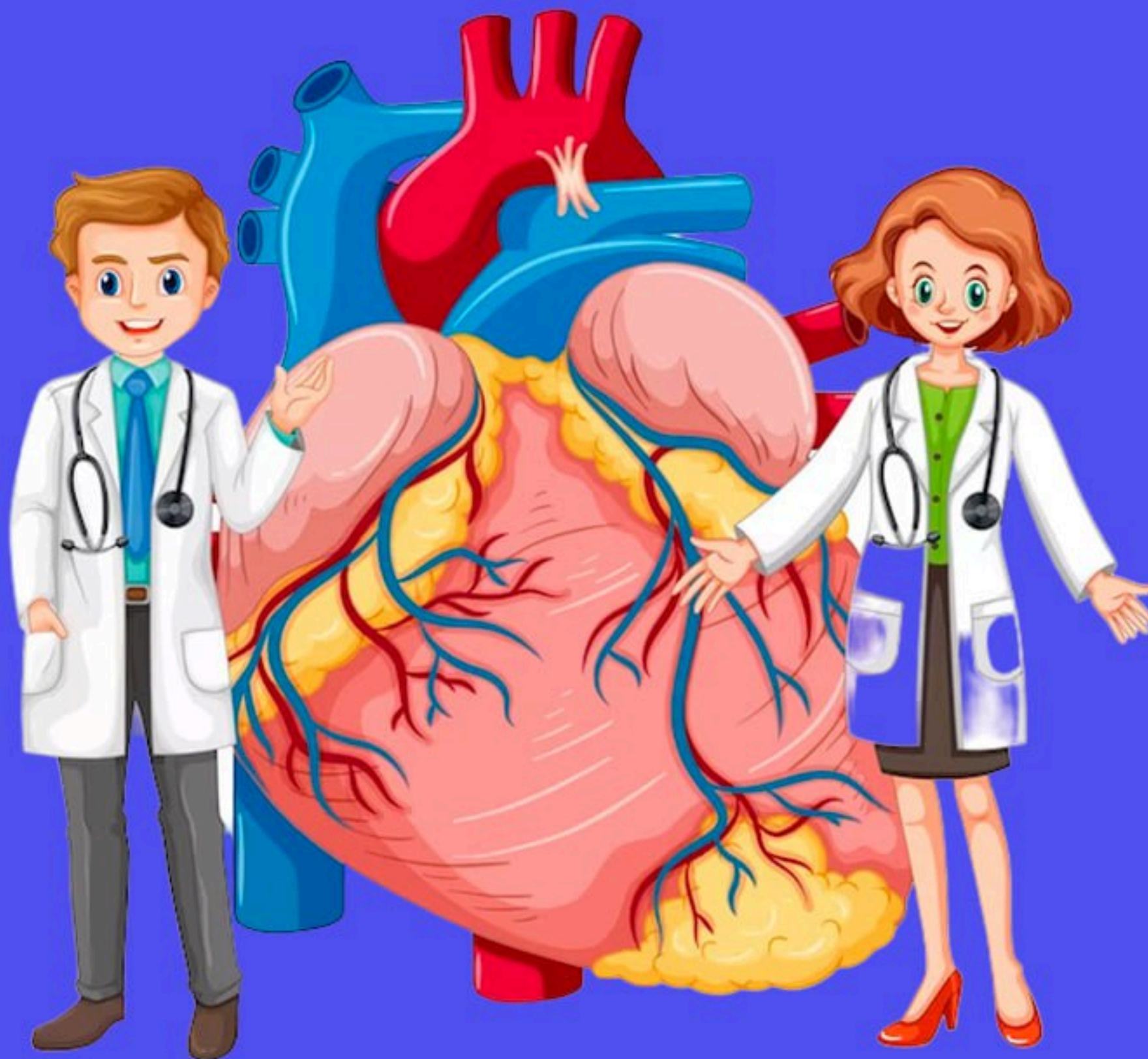
По результатам профосмотров и диспансеризации можно выявить сердечно-сосудистые заболевания и факторы риска данных заболеваний, а также своевременно скорректировать обнаруженные нарушения и начать лечение.



Служба
здоровья



ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА В ТВОИХ РУКАХ!



Служба
здоровья