

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**ЕСТЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ**

**ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**КОНТРОЛЬ
ВЕСА**

НЕ КУРИТЬ

**ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА**

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



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**

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ — ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Это бесплатно, а по итогам комплексного обследования можно выявить хронические заболевания или риски их возникновения.



Служба
здоровья