



Служба
здоровья

**Неделя профилактики
сердечно-сосудистых
заболеваний**



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**



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



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



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

НЕОБХОДИМО



Больше двигаться



Постараться быть счастливым



Хорошо высыпаться



Правильно питаться



Сохранный идеальный вес



Регулярно посещать врача



Отказаться от вредных привычек

НЕЛЬЗЯ



Вести малоподвижный образ жизни



Переусердствовать во всем



Пренебрежительно относиться к своему здоровью



Поддаваться негативным мыслям



Передать, есть фастфуд



Отказаться от вредных привычек



Жить в плохой экологии

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

