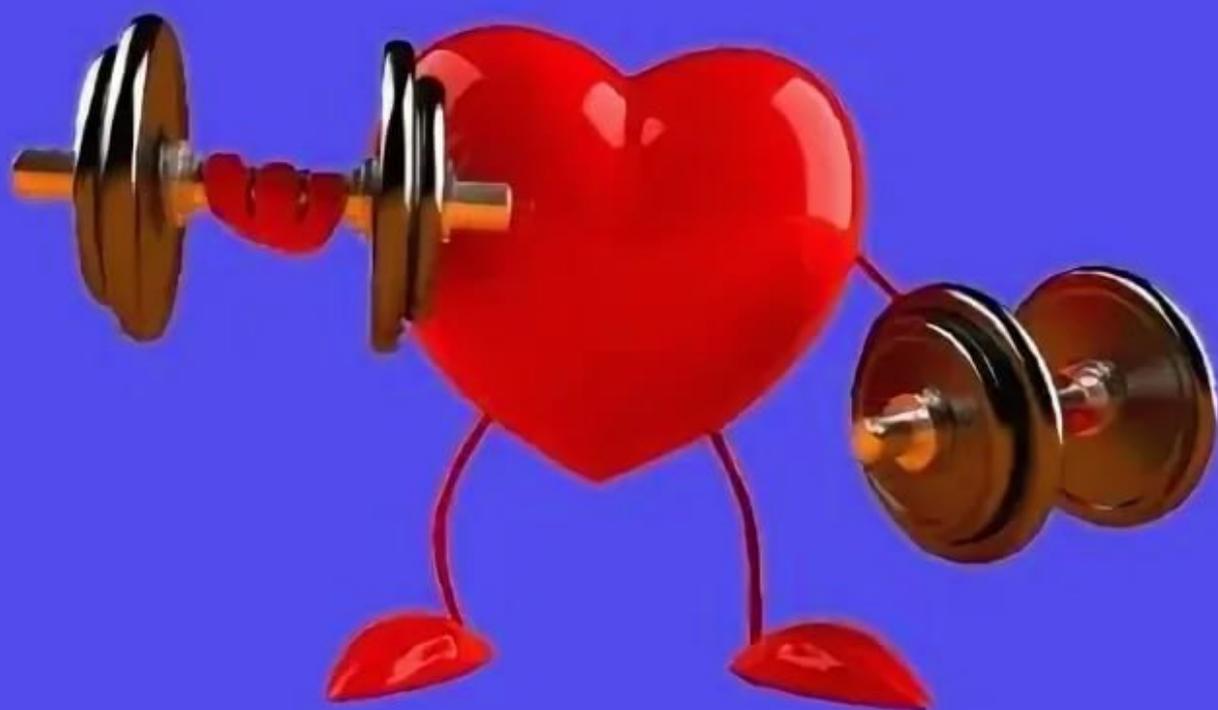




Служба
здоровья

**Неделя ответственного
отношения к сердцу.**



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

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



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



Продолжительность сна имеет значение

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится около 8 часов, не прерываясь.

Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, будьте активны в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

полезной информации можно
на портале о здоровом
образе жизни





Служба
здоровья

**10 000
шагов/
30 минут**

**Уделяй время
физической активности.
Это твоя ежедневная норма.**