

# ПОМНИТЕ!

Болезни сердца и сосудов на начальных стадиях зачастую протекают бессимптомно! Чтобы защитить себя, вам необходимо:



♥ 1 раз в 3 года проходить диспансеризацию (в возрасте старше 40 лет – ежегодно) или 1 раз в год – профосмотр



♥ Знать и контролировать свой уровень артериального давления (нормальный уровень давления от **120/80** до **130/85** мм.рт.ст.)

♥ Знать формулу распознавания инсульта:

**У**лыбка: при инсульте улыбка кривая



**Д**вижение: при инсульте не получится одновременно поднять обе руки (одна будет отставать или не двигаться)



**А**ртикуляция: при инсульте речь невнятная или заторможенная



**Р**ешение: если вы увидели хотя бы один признак, немедленно вызовите скорую помощь!



**Центр общественного здоровья и медицинской профилактики**



Подробности на сайте

**PROFILAKTICA.RU**



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики



**БЕРЕГИТЕ  
СЕРДЦЕ!**

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – это группа органических и функциональных патологий кровеносной системы (сердца, артерий, вен).

Нарушения со стороны сердца можно заподозрить по болям и ощущению тяжести за грудиной, одышке, неровному сердечному ритму, учащённому сердцебиению.

При поражении сосудов головы и шеи могут наблюдаться внезапные нарушения речи, чувствительности и движений.

Заболевания периферических сосудов сопровождаются болями в ногах, отёками, хромотой.

Большинство ССЗ крайне опасны для жизни, при появлении их симптомов следует немедленно обратиться к кардиологу или терапевту.



## К ведущим факторам риска относятся особенности образа жизни и их неблагоприятные последствия:

 **Гиподинамия.** Малоактивный образ жизни негативно влияет на состояние сосудистых стенок и миокарда, повышает риск тромбозов, способствует возникновению лишнего веса, сахарного диабета.

 **Неправильный рацион и избыточная масса тела.** Повышенное потребление соли повышает риск гипертонической болезни. Избыток сладкого в рационе влечёт сахарный диабет, ожирение. Злоупотребление животными жирами способствует развитию атеросклероза. Недостаток белков, микроэлементов, большинства витаминов негативно влияет на состояние сосудов и сердца, функцию миокарда.

 **Психоэмоциональный стресс.** Острый стресс сопровождается выбросом адреналина, повышающего нагрузку на сердце, что может привести к инфаркту миокарда.

 **Вредные привычки.** Каждый эпизод злоупотребления спиртным влечёт снижение сократительной функции миокарда, нарушает кровообращение. Табакокурение приводит к повышению артериального давления, провоцирует тромбообразование, формирование атеросклеротических бляшек, увеличивает риск аритмии.

## Профилактика ССЗ:

 **Ежедневная умеренная физическая активность.** Достаточно заниматься физической активностью 30 минут в день. Это не только занятия спортом, но и обычные прогулки, подъем по лестнице, активные игры с детьми и пр.

 **Сбалансированное питание.** Следует отказаться от жирной и жареной пищи, изделий из белой муки, продуктов, содержащих большое количество соли и трансжиров. Нужно добавить в рацион овощи и фрукты (не менее 400-500 граммов в день). Предпочтительны правильно приготовленные блюда: на пару, вареные или запеченные.

 **Психологическая разгрузка.** Чтобы справляться с ежедневной психологической нагрузкой нужно чаще гулять на свежем воздухе, не закидываться на работе, соблюдать режим сна (спать нужно не менее 7-8 часов в сутки).

 **Отказ от курения и алкоголя.**

