

НЕДЕЛЯ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

СЕРДЦЕ — ВАЖНЕЙШИЙ ОРГАН НАШЕГО ТЕЛА.

От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека.

**БЕРЕЧЬ НЕОБХОДИМО
СЕРДЦЕ СМОЛОДУ.**

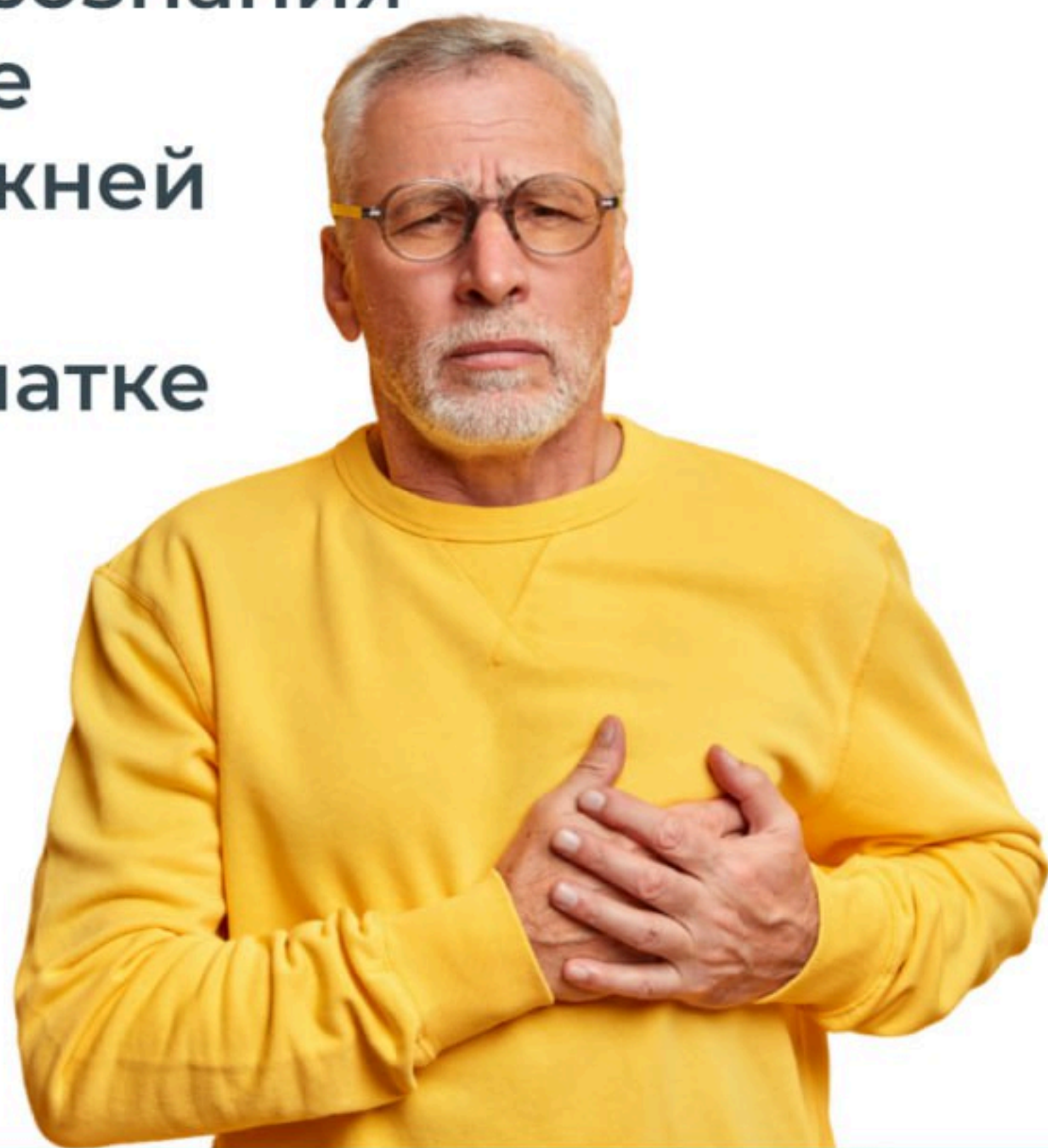


ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



КАК ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА? СИМПТОМЫ:

- Одышка
- Отёки на ногах
- Головокружение, потеря сознания
- Болевые ощущения в шее
- Болевые ощущения в нижней челюсти
- Болевые ощущения в лопатке
- Болевые ощущения в плечевой зоне
- Потливость при ходьбе
- Общая слабость



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Нездоровое питание
- Низкий уровень физической активности
- Употребление табака
- Употребление алкоголя



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



КАК ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА?



- Следите за весом. ИМТ не выше 25!
- Следите за холестерином. Не выше 200 мг/дл.
- Следите за давлением. Норма — 120/80.
- Контролируйте уровень сахара. Уровень глюкозы ниже 100 мг/дл!
- Избегайте табачного дыма. Если курите — бросьте!
- Ешьте полезные для сердца продукты. Включите в рацион овощи, фрукты, рыбу!
- Ведите активный образ жизни. Не менее 2,5 часа в неделю умеренной аэробной нагрузки!



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ДИАГНОСТИРОВАТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ВОЗМОЖНО С ПОМОЩЬЮ
РЕГУЛЯРНЫХ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ
МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ
И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ.

Если у вас
возникают
беспокоящие
СИМПТОМЫ —
не откладывайте
поход к врачу!



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

