

Люби свое сердце

29 сентября
День сердца



**Соблюдай принципы
здорового питания!**



Не кури



**Поддерживай
оптимальную
массу тела**



**Каждый день
будь физически
активным**



**Ограничь
употребление
алкоголя**

Хочешь быть здоровым - будь им!

ГБУЗ "Волгоградский
областной центр
медицинской
профилактики",
Волгоград



Доступно в
Google play



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Употребление
больше овощей
и фруктов



Ограничение или
отказ от алкоголя
и курения



Повышение физической
активности (спорт,
физкультура)



Своевременный
отдых



Сон не менее
7-8 часов в сутки



Снижение
массы тела



Ограничение
потребления
поваренной соли



Регулярное
медицинское
обследование

**СВОЕВРЕМЕННОЕ
ОБРАЩЕНИЕ
К ВРАЧУ ПРИ ПРИЗНАКАХ
БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА
МОЖЕТ СПАСТИ
ЖИЗНЬ!**



БЕРЕГИТЕ СВОЁ СЕРДЦЕ!



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Больше овощей и фруктов в рационе



Ограничение или отказ от алкоголя и курения



Физическая активность



Своевременный отдых



Сон не менее 7-8 часов в сутки



Профилактика ожирения (индекс массы тела менее 25)

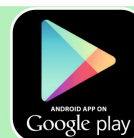


Ограничение потребления поваренной соли



Регулярное медицинское обследование

БЕРЕГИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ!



ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда - это форма ишемической болезни сердца, при которой происходит тяжелое нарушение кровоснабжения, вызывающее некроз - гибель клеток миокарда.

ПРИЧИНЫ:

- Закупорка коронарной артерии тромбом
- Спазм коронарных сосудов

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА



ЛИШНИЙ ВЕС



АЛКОГОЛЬ



КУРЕНИЕ



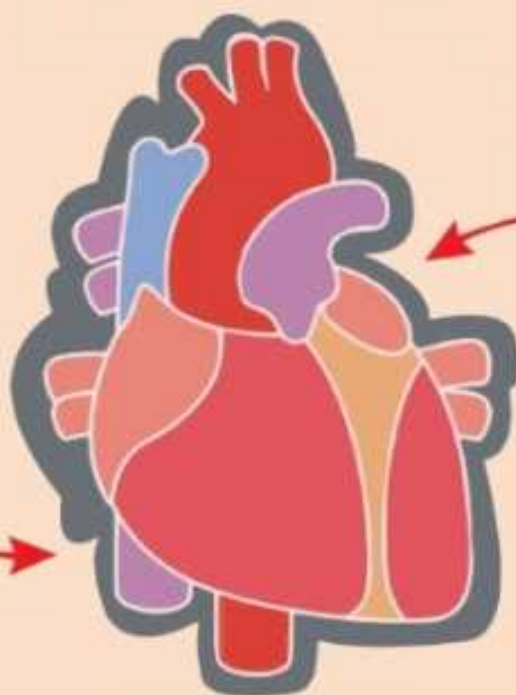
СТРЕСС



ВОЗРАСТ



АРТЕРИАЛЬНАЯ
ГИПЕРТЕНЗИЯ
И АТЕРОСКЛЕРОЗ

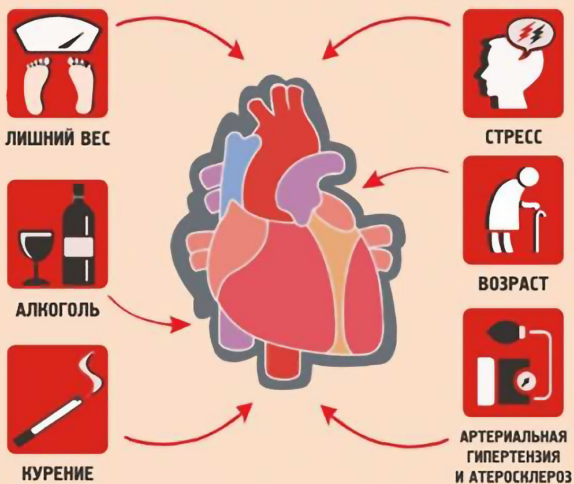


ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда — это форма ишемической болезни сердца, при которой происходит тяжелое нарушение кровоснабжения, вызывающее некроз — гибель клеток миокарда.

ПРИЧИНЫ: ● Закупорка коронарной артерии тромбом
● Спазм коронарных сосудов

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА



ГБУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград

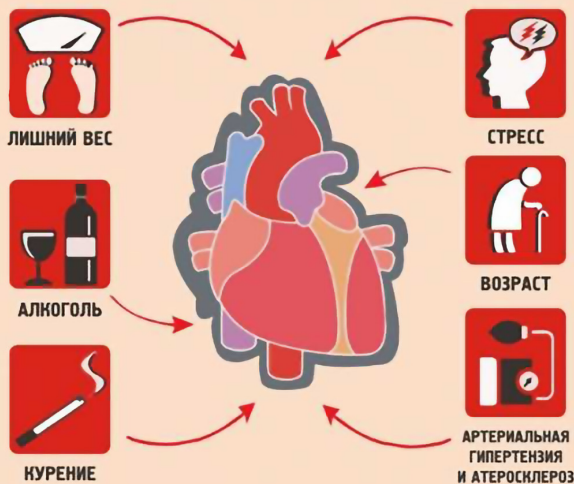


ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда — это форма ишемической болезни сердца, при которой происходит тяжелое нарушение кровоснабжения, вызывающее некроз — гибель клеток миокарда.

ПРИЧИНЫ: ● Закупорка коронарной артерии тромбом
● Спазм коронарных сосудов

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА



ГБУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград

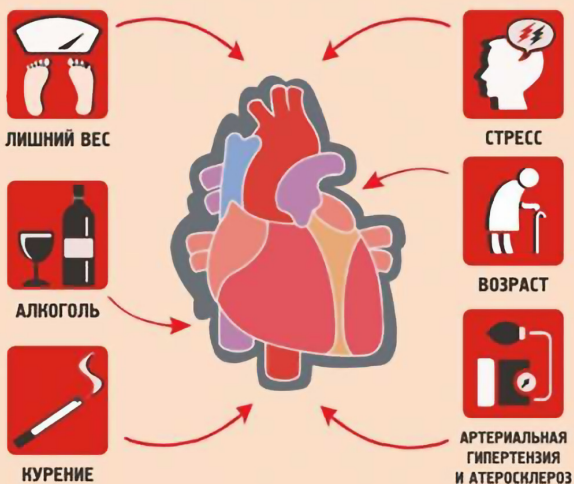


ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда — это форма ишемической болезни сердца, при которой происходит тяжелое нарушение кровоснабжения, вызывающее некроз — гибель клеток миокарда.

ПРИЧИНЫ: ● Закупорка коронарной артерии тромбом
● Спазм коронарных сосудов

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА



ГБУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград

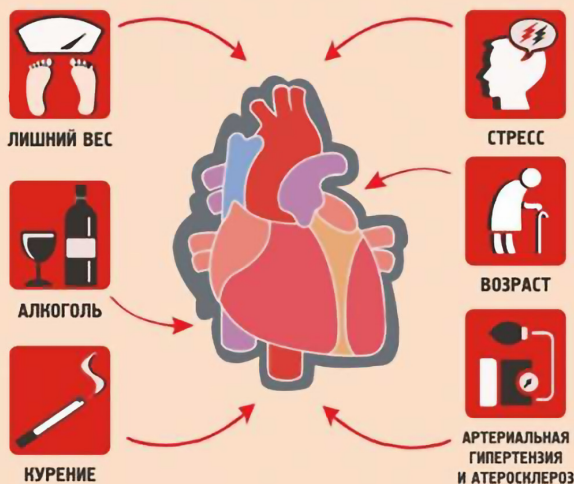


ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда — это форма ишемической болезни сердца, при которой происходит тяжелое нарушение кровоснабжения, вызывающее некроз — гибель клеток миокарда.

ПРИЧИНЫ: ● Закупорка коронарной артерии тромбом
● Спазм коронарных сосудов

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА



ГБУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград





КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

1



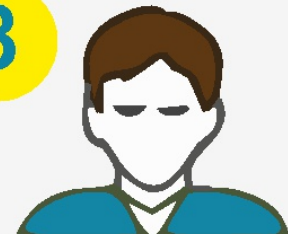
Появление асимметрии лица. Человек не может улыбнуться

2



Внезапная сильная головная боль без видимой причины

3



Спутанность или потеря сознания

4



Онемение в половине тела или невозможность поднять одну руку

5



Нарушение речи и понимания

6



Сильное головокружение, расстройство координации

