

**Наше здоровье -
в наших руках!**



2015 год объявлен в России Национальным Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую проблему и главную опасность для жизни людей во всем мире

В России 56% населения умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Смертность от этих заболеваний у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше, чем у женщин

Сердечно-сосудистые заболевания затрагивают людей все более молодого возраста

Большинство факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний – это изменяемые риски, т.е. факторы риска, на которые человек может повлиять:

- курение
- нездоровое питание
- низкая физическая активность
- повышенный холестерин
- артериальная гипертензия
- стресс, тревога, депрессия
- ожирение
- избыточное потребление алкоголя

**Факторы риска,
которые мы не можем изменить:**

- возраст
- пол
- наследственность

Своевременно выявить сердечно-сосудистые заболевания и основные факторы риска их развития позволяет регулярное медицинское обследование

Профилактические медицинские мероприятия:

- диспансеризация
- профилактический медицинский осмотр
- обследование в центре здоровья

Важно выполнять все рекомендации врача после проведенного обследования!

Для того, чтобы избежать возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо

- избавиться от вредных привычек, полностью отказаться от курения, максимально сократить употребление алкоголя
- придерживаться здорового образа жизни, включая здоровое питание и активные физические нагрузки
- контролировать свой вес

*Своевременное выявление и профилактика
сердечно-сосудистых заболеваний позволяют увеличить
продолжительность и улучшить качество жизни*

12 правил активного долголетия

- Не переедайте. Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!
- Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу. Много соли в пище – это дорога к гипертонии.
- Не курите. Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.
- Не злоупотребляйте алкоголем.
- Контролируйте свое артериальное давление. Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт.ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.
- Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови. Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л. В случае его превышения необходимо проконсультироваться с врачом.
- Контролируйте уровень сахара в крови. Максимально допустимый уровень натощак – 6,1 ммоль/л.
- Следите за своим весом и своей талией. Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.
- Укрепляйте иммунитет. Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.
- Постоянно двигайтесь. 10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.
- Будьте активны. Не теряйте интерес к жизни.
- Чаще улыбайтесь! Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.



*Помните! Заболевания сердца и сосудов
могут проявляться незаметно,
без каких-либо внешних проявлений.*