

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

Улыбка: при инсульте улыбка кривая



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



Артикуляция: при инсульте речь невнятная или заторможенная



Решение: если вы увидели хотя бы один признак-немедленно вызовите скорую помощь!



ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины"



med-prof.kurgan-med.ru



mz.kurgan-med.ru



vk.com/kosmp

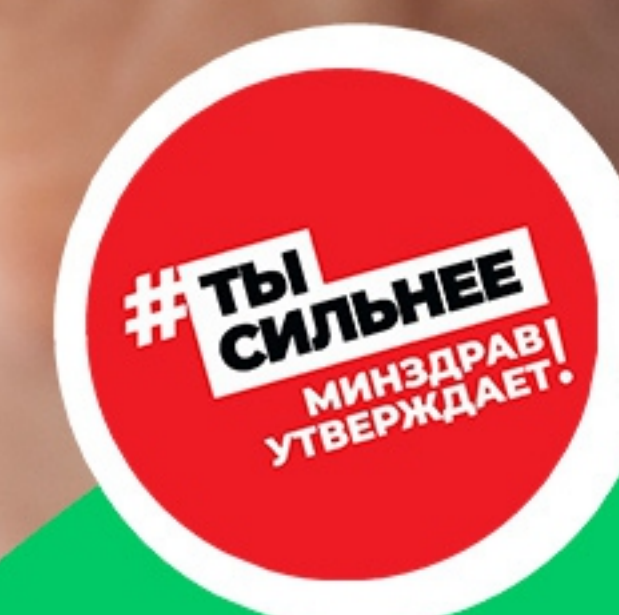


Изображение от Freepik

Обложка: изображение от Freepik



Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины»



18+

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!

(памятка для населения)



Изображение от Freepik

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, учащенному 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.** Малоподвижный образ жизни негативно влияет на состояние сосудистых стенок и миокарда, повышает риск тромбозов, способствует возникновению лишнего веса и как следствие 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.

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

 **Вредные привычки.** Каждый эпизод злоупотребления спиртным влечет 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 не менее 7-8 часов в сутки).

 **Отказ от курения и алкоголя.**



Изображение от Freepik