

2015 - Год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями



ПЕРМСКИЙ КРАЙ - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЫХ СЕРДЕЦ

Президент России Владимир Путин, оглашая 4 декабря 2014 г. послание Федеральному собранию, объявил **2015 год ГОДОМ БОРЬБЫ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**, которые являются основной причиной смертности на сегодняшний день. Заболевания данной категории, по общему признанию, являются национальной проблемой и занимают первое место по смертности.

ВОЗ выделила главные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Некоторые факторы риска мы не можем изменить (наследственность, возраст), однако другие вполне поддаются нашему воздействию. Что же нам мешает жить долго и полноценно? Повышенное АД (гипертония), ожирение и неправильное питание, повышенное содержание холестерина, низкая физическая активность, курение, избыточное употребление алкоголя. Устранив указанные факторы (полностью или хотя бы частично), можно не только улучшить самочувствие, но и прожить дольше в среднем на 15 лет.

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ



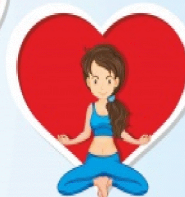
ЕСТЬ ОВОЩИ
И ФРУКТЫ



КОНТРОЛЬ
ВЕСА



ОТКАЗ
ОТ КУРЕНИЯ



ОТСУТВИЕ
СТРЕССА

Что такое сердечно-сосудистые заболевания?

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – это группа болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: гипертония, ишемическая болезнь сердца (инфаркт), болезнь сосудов головного мозга (инсульт), болезнь периферических артерий, пороки сердца, кардиомиопатии, тромбоз глубоких вен нижних конечностей и эмболия легких.

Важно знать, что инфаркт миокарда или инсульт могут сразу стать первым проявлением болезни без каких-либо предшествующих дискомфортных состояний в организме.

Как снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний?

- вести здоровый образ жизни,
- в рационе питания использовать больше фруктов и овощей,
- занимается спортом,
- избегать вредных привычек;
- также необходимо **следить за своим весом** (норма индекса массы тела от 18,5 до 25), **контролировать своё артериальное давление** (норма - 120/80мм.рт.ст), **проверять уровень холестерина** (норма - 5,2 ммоль/л), **следить за уровнем глюкозы в крови** (3,3-5,5 ммоль/л.), **своевременно проходит медицинские обследования и диспансеризацию.**

