

с 29 сентября по 05 октября – Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)



СЕРДЦЕ – ВАЖНЕЙШИЙ ОРГАН НАШЕГО ОРГАНИЗМА И БЕРЕЧЬ ЕГО НЕОБХОДИМО СМОЛОДУ.

ОТ СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Татарстан Республикасының Сәламәтлек саклау министрлыгы

ТАТ СЕРДЦЕВЭ
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



УДЕЛЯЯ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ВОЗМОЖНО УМЕНЬШИТЬ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ЧТО НУЖНО ВАШЕМУ СЕРДЦУ?

Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Татарстан Республикасының Сәламәтлек саклау министрлыгы

ТАТ СЕРДЦЕВЭ
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

По статистике Всемирной организации здравоохранения **КУРЕНИЕ** – самый распространенный, но при этом самый устранимый фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ

Абдоминальный, или внутренний, жир обволакивает жизненно важные органы, в том числе и сердце, замедляет его деятельность, нарушает кровообращение.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Для сохранения здоровья сердца и сосудов необходимо тренироваться не менее 30 минут в день 5 раз в неделю. Но нагрузки не должны быть чрезмерными. Для поддержания здоровья сердца подойдет даже обычная ходьба.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПРОСТЫЕ, НАТУРАЛЬНЫЕ И СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ

Сердце любит продукты с достаточным содержанием пищевых и минеральных веществ, витаминов, такие как морская рыба, мясо птицы нежирных сортов, бобовые, цельно - зерновые крупы, овощи, фрукты и ягоды.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН И ОТДЫХ

Отводите на сон не менее **6-8 часов** ежедневно. Полноценный ночной сон (особенно в период с **23.00 до 03.00**) и дневной отдых (**30 – 40 минут**), очень полезен для нашего сердца.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



СЛЕДИТЕ ЗА АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ, УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА И САХАРА В КРОВИ.

Проходите периодические медицинские осмотры и диспансеризацию, в рамках которой осуществляется контроль АД, сахара, холестерина, проводится ЭКГ, выявляются факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, даются рекомендации, а при необходимости, назначается лечение.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА
ПОМОГУТ ЖИТЬ
БЕЗ ПОСТОЯННОЙ УГРОЗЫ
СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!**



С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.»

