

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

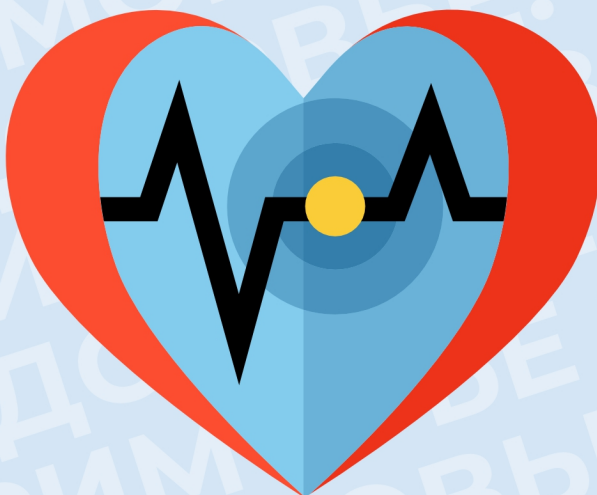
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



1/7



## Подростку о здоровье сердца и сосудов



Наверняка тебе известны такие серьёзные заболевания **как инфаркт, инсульт, гипертоническая болезнь**. Они сокращают продолжительность жизни человека, являются основной причиной инвалидности и внезапной смерти.

Среди социально значимых заболеваний они занимают **первое место** и уносят 17,5 млн человеческих жизней в год (по данным ВОЗ).



## Известные факторы риска ишемической болезни сердца —



**избыточная  
масса тела**



**пристрастие  
к курению**



**малая  
физическая  
активность**



эти факторы начинают формироваться именно в детском и подростковом возрасте.

Дети все чаще болеют взрослыми болезнями — **артериальной гипертензией, ишемической болезнью сердца, нарушениями ритма и даже атеросклерозом.**

У детей действительно все «по-взрослому».

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



3/7



**80%**

случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить благодаря **правильному питанию, регулярной физической активности, отказу от курения, а также поддерживая нормальный вес тела.**



**Здоровый образ жизни – лучший способ предотвратить заболевания сердца. Это может контролировать сам человек, а не врачи. Для того, чтобы твоё сердце и сосуды были здоровыми, соблюдай ряд рекомендаций.**

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



4/7



## Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:



### Соблюдение режима дня.

Достаточный ночной сон (не менее 8 часов)



### Контроль за массой тела



### Отказ от вредных привычек.

Нет сигаретам!  
Нет алкоголю!  
Модно быть  
здоровым!

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

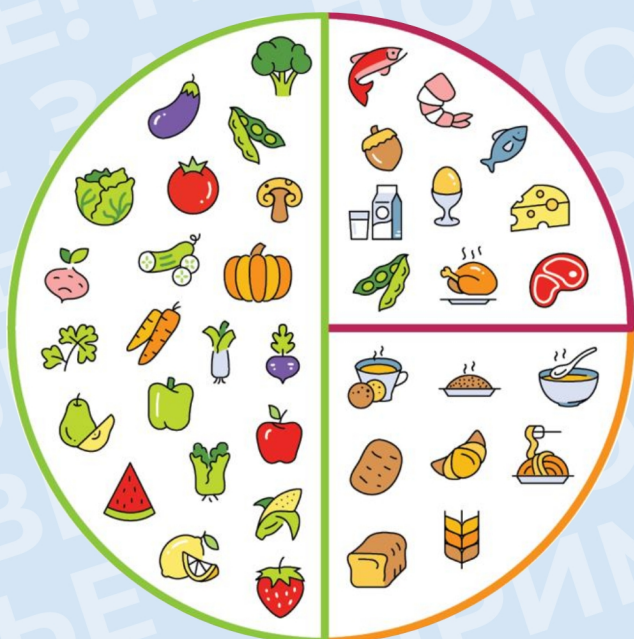
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



5/7



## Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:



### Рациональное питание.

Соблюдай правило «Здоровой тарелки». Наполовину она будет состоять из овощей и фруктов, на четверть – из продуктов с высоким содержанием крахмала (картофель, рис), на четверть – из источников белка (мясо, рыба, птица, яйца). Потребление соли - не более 5 г (1 чайная ложка), сахара - примерно 40–50 г в сутки (8-10 чайных ложек).

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



6/7



## Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:

### Физическая активность

Ежедневно **30 мин умеренной** физической нагрузки и 3-4 раза в неделю по **30 мин интенсивной** физической нагрузки.

Примером умеренной физической активности являются:

**ходьба быстрым шагом**

3 км за 30 мин

**езда на велосипеде**

8 км за 30 мин

**танцы в быстром темпе 30 мин**

**игра в баскетбол, волейбол 30 мин**



**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



7/7

## Информация к размышлению

1. Знаешь ли ты цифры своего артериального давления?
2. Перед началом тренировок в спортивной секции тебе снимали ЭКГ с последующей консультацией у спортивного врача?



**Начни заботиться о своём здоровье уже сегодня. Это поможет тебе стать активным и успешным человеком в будущем!**