

Помните!

**Чем раньше выявлено
Заболевание, тем успешнее
Будет его лечение!**

Пройти обследование, узнать о наличии факторов риска развития заболеваний, получить консультацию врача по вопросам сохранения здоровья Вы можете в Центрах здоровья, по адресу:

- ⇒ - Городская поликлиника №2
(ул. Володарского, 14)
- ⇒ - Городская поликлиника №4
(ул. Нойбранденбургская, 1)

Записаться на обследование по тел.:

- Поликлиника №2 — (8142)56-05-13,
- Поликлиника №4 — (8142)57-98-37.

Информационные ресурсы:

1. www.takzdorovo.ru
2. mzsocial-rk.ru



**ГАПОУ РК «Петрозаводский
базовый медицинский колледж»**

E-mail: mail@medcol-ptz.ru



Профилактика
сердечно-сосудистых заболеваний

**ГАПОУ РК «Петрозаводский
базовый медицинский колледж»**

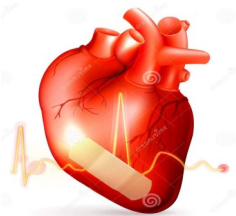
Профилактика

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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.



Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:

- возраст;
- пол;
- наследственность;
- нездоровое питание;
- низкая физическая активность;
- артериальная гипертензия;
- стресс, тревога, депрессия;
- курение;
- ожирение;



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

- *избавиться от вредных привычек: полностью отказаться от курения, сократить употребление алкоголя*

- *придерживаться здорового образа жизни, включая здоровое питание и активные физические нагрузки*

- *контролировать свой вес*

- *ежегодно проходить профилактические медицинские осмотры, в рамках диспансеризации, а также проходить обследования в центре здоровья.*

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

12

правил активного долголетия

- Не передайте. Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов;
- Сократите до минимума потребление сладкого. Не ешьте перед сном!
- Ограничьте потребление соли до 5 гр.
- Не курите. Курение повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Не злоупотребляйте алкоголем .
- Контролируйте свое артериальное давление.
- Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови. Максимально допустимый уровень — 5 ммоль/л.
- Контролируйте уровень сахара в крови.
- Следите за своим весом;
- Будьте физически активны.
- Будьте позитивны и чаще улыбайтесь!

