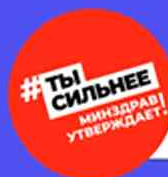




ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- курение
- употребление алкоголя
- низкая физическая активность
- неправильное питание
- избыточная масса тела и ожирение
- повышенный уровень артериального давления
- повышенный уровень холестерина и глюкозы крови
- наследственная
предрасположенность



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Служба
здоровья



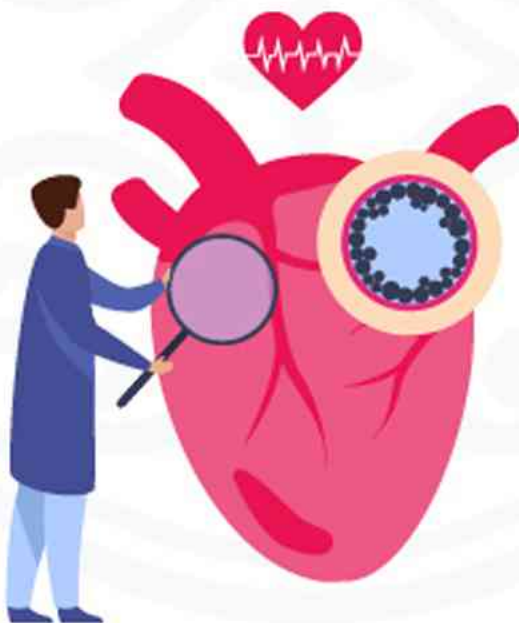


ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

АТЕРОСКЛЕРОЗ

ИШЕМИЧЕСКАЯ
БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

ДИСТРОФИЯ
МИОКАРДА



ГИПЕРТОНΙΑ

АРИТМИЯ

ИНФАРКТ МИОКАРДА

УВЕЛИЧЕНИЕ
СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
И СПОРТА



8 800 200 0 200
TAKSDOBOVO.RU



САЙТ
«TAKSDOBOVO.RU»



ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ
«ЗДОРОВАЯ РЕУТИ»

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО



НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



ВНЕЗАПНАЯ СИЛЬНАЯ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ,
ОДНА ОСЛАБЛА



ВНЕЗАПНО ВОЗНИКАЮЩИЕ
ТРУДНОСТИ С ХОДЬБОЙ,
Головокружения, потеря
баланса и координации



У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ ТОЛЬКО 4-5Ч.,
ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ
БОЛЬНОГО



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ
В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

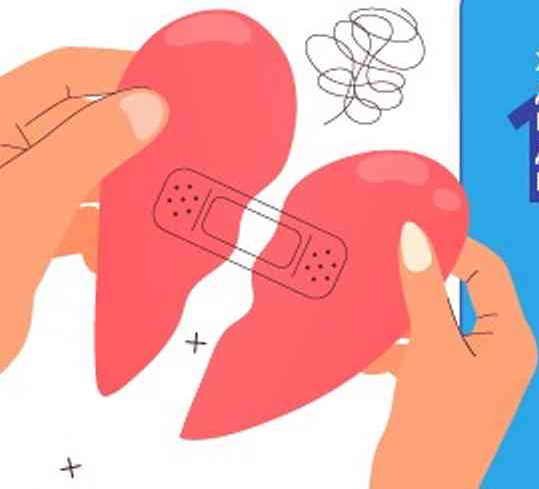


САЙТ
«TAKZDOROVU.RU»



ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ
«ЗДОРОВАЯ Якутия»

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНФАРКТ



1 ЖГУЧАЯ И
ДАВЯЩАЯ БОЛЬ ЗА
ГРУДИНОЙ
ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ
БОЛЕЕ 20 МИН.

2 БОЛЬ НЕ ПРОХОДИТ
В ТЕЧЕНИЕ 5 МИН.
ПОСЛЕ ПРИЕМА
ТАБЛЕТКИ ИЛИ СПРЕЯ
НИТРОГЛИЦЕРИНА
ПОД ЯЗЫК

3 БОЛЬ И ДИСКОМФОРТ
В РУКАХ (ДАЖЕ
МИЗИНЦЕ), СИПНЕ,
ШЕЕ, ЧЕЛЮСТИ,
ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ
ЖИВОТА

4 ЗАТРУДНЕННОЕ
ДЫХАНИЕ
ИЛИ ОДЫШКА

5 ХОЛОДНЫЙ ПОТ,
БЛЕДНОСТЬ ЛИЦА



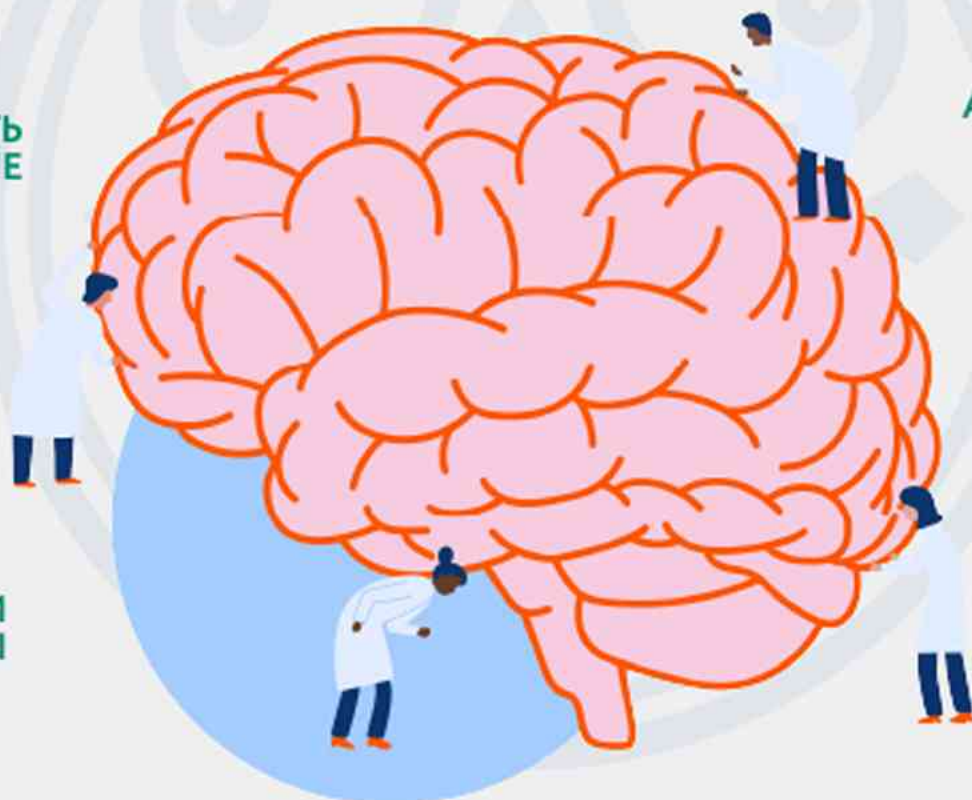
ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

КОНТРОЛИРОВАТЬ
ДАВЛЕНИЕ

СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ
САХАРА В КРОВИ

ОТСЛЕЖИВАТЬ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН И
БОЛЬШЕ ВОДЫ



АКТИВНОСТЬ И СПОРТ

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО
АЛКОГОЛЯ

СОН 7-8 ЧАСОВ В ДЕНЬ

ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВ



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

КОНТРОЛЬ ГЛЮКОЗЫ И
ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССО-
УСТОЙЧИВОСТИ

КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА



КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ

РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ ТОЛЬКО
ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ