



Неделя информирования о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний



Что такое ССЗ?

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – болезни сердца и сосудов, которые могут привести к инфаркту, инсульту и другим тяжелым осложнениям

Распространенные сердечно-сосудистые заболевания



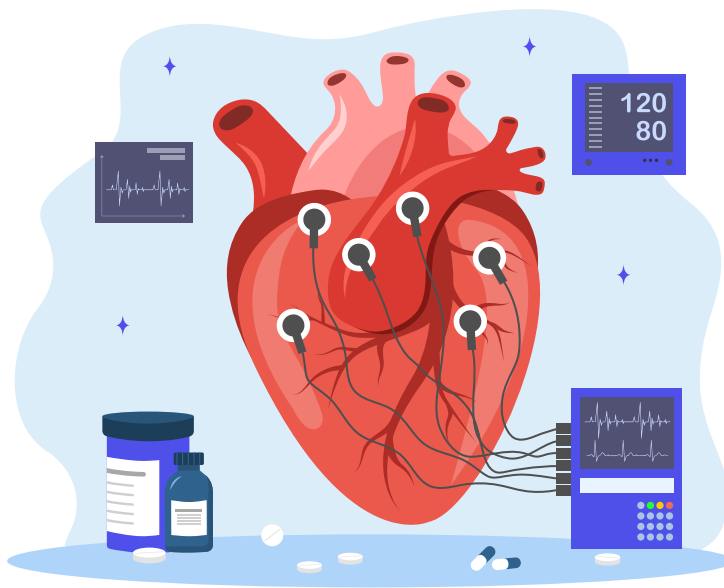
Артериальная гипертония



Ишемическая болезнь сердца



Атеросклероз





Факторы риска

**Немодифицируемые факторы риска
(изменить нельзя):**



возраст



наследственность



пол

**Модифицируемые факторы риска
(можно контролировать):**



курение



неправильное
питание



низкая физическая
активность



лишний вес



стресс



недостаток
сна



повышенное
давление



высокий
холестерин



сахарный
диабет



СИМПТОМЫ



повышенное давление (выше 140/90)



боль или дискомфорт в груди



одышка



перебои в работе сердца



головокружение



отеки ног



нарушение речи, зрения, движений



ПРИ ПРИЗНАКАХ ИНФАРКТА ИЛИ ИНСУЛЬТА:

немедленно вызвать скорую помощь



или





Служба
здоровья



Последствия



инфаркт



инсульт



сердечная
недостаточность



инвалидность



преждевременная смерть





Профилактика

-  не курить
-  быть физически активным
-  следить за давлением, холестерином и сахаром крови
-  высыпаться
-  правильно питаться
-  контролировать вес
-  снижать уровень стресса
-  выполнять назначения врача

**Проходите диспансеризацию
и профилактические осмотры регулярно.
До 80% преждевременных смертей от ССЗ
можно предотвратить благодаря
здоровому образу жизни
и своевременному выявлению факторов риска**



Куда обратиться в Тюменской области?



поликлиника по месту жительства



кабинет медицинской профилактики



терапевт или кардиолог



при неотложном состоянии – 103 или 112

