Чтобы проверять и контролировать риск развития сердечно - сосудистых заболеваний необходимо:

- **Знать свое артериальное давление.** Высокое артериальное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Проверяйте свое артериальное давление.

- **Знать уровень сахара в крови.** Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.

- **Знать уровень липидов в крови.** Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств.

Следуя рекомендациям по здоровью и ведению здорового образа жизни, возможно минимизировать риск возникновения заболеваний сердца.

Управление здравоохранения Тамбовской области
Центр медицинской профилактики Тамбовской области

Береги свое сердце!

(памятка для населения)

«Сердце - вот истинный рычаг всего великого»

Людвиг Бетховен

Основные факты …

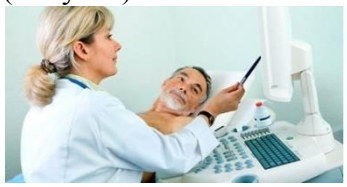
Сердечно - сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от сердечно - сосудистых заболеваний.

- **Более 75% случаев смерти от ССЗ** происходят в странах с низким и средним уровнем дохода.
- **Из 16 миллионов случаев смерти от неинфекционных заболеваний** в возрасте до 70 лет 82% случаев приходятся на страны с низким и средним уровнем дохода, а причиной 37% являются ССЗ.
- **Большинство сердечно - сосудистых заболеваний** можно предотвратить путем принятия мер в отношении таких факторов риска, как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и вредное употребления алкоголя, с помощью стратегий, охватывающих все население.
- **Люди, страдающие ССЗ или подвергающиеся высокому риску таких заболеваний** (в связи с наличием одного или нескольких факторов риска, таких как повышенное кровяное давление, диабет, гиперлипидемия, или уже развившегося заболевания), нуждаются в раннем выявлении и оказании помощи путем консультирования и, при необходимости, приема лекарственных средств.

к 2030 году около 23,6 миллионов умрет от сердечно - сосудистых заболеваний (ССЗ)

Сердечно - сосудистые заболевания (ССЗ) – это группа болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят следующие:

- гипертония (высокое артериальное давление)
- ишемическая болезнь сердца (инфаркт)
- нарушения мозгового кровообращения (инсульт)
- заболевания периферических сосудов
- сердечная недостаточность
- ревматические заболевания сердца
- врожденные пороки сердца
- кардиомиопатии.



Как защитить здоровье своего сердца: основные действия

Употребление табака, нездоровое питание и отсутствие физической активности повышают риск инфаркта и инсульта.

- **Бросайте курить!**

- **Ежедневная физическая активность** на протяжении, по меньшей мере, **30 минут** способствует предотвращению инфаркта и инсульта.

- **Ежедневное употребление в пищу,** как минимум, **5 порций** фруктов и овощей и уменьшение потребления соли до менее одной чайной ложки в день также помогают предотвратить инфаркт и инсульт.

- **Расслабляйтесь и получайте удовольствие от жизни!** Стресс, нервное напряжение, усталость – влияют на общее состояние организма и, конечно, сказываются на здоровье сердца.