

# КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ



не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя



контролируйте артериальное давление



ешьте 500г овощей и фруктов в день



контролируйте вес

следите за питанием



спите не менее 7-8 часов



увеличьте физическую активность



пейте не менее 1,5 л жидкости в день (не сладкой)



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

# СЕРДЦЕ



# для ЖИЗНИ

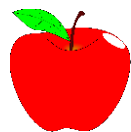
## факторы риска

### КУРЕНИЕ



У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца.

### НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Нездоровый рацион ведет к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, сахарному диабету, гиповитаминозам, анемии и другим нарушениям функций организма.

### АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ



Артериальное давление 140/90 мм. рт. ст. и выше способствует развитию инсульта, инфаркта, опасных аритмий, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера.

### СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ



В 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

### ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН



Высокий уровень холестерина – ключевой фактор риска атеросклероза.

### НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Повышает риск развития артериальной гипертензии, инфаркта миокарда, инсульта, депрессии, сахарного диабета, рака молочной железы, рака кишечника, преждевременной смерти.

### ОЖИРЕНИЕ



У людей с избыточной массой тела артериальная гипертензия развивается в 3 раза чаще, сахарный диабет – в 9 раз чаще.

### ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ



Алкоголь повышает артериальное давление и сердцебиение, приводит к патологическим изменениям в работе сердечной мышцы.