

КУРЕНИЕ ВРЕДИТ
ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ!

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, located in the lower right portion of the image.

▶ ВАШЕ НОРМАЛЬНОЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

▶ 140\90

КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ СВОЕГО
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

▶ НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

▶ 5,2 ммоль/л

КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ



- ▶ ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ:
- ▶ курение;
- ▶ избыточная масса тела;
- ▶ возраст 40 лет у мужчин и 50 лет у женщин;
- ▶ малоподвижный образ жизни;
 - ▶ жирная пища (жирное мясо, жирные сливки, творог, сливочное масло, маргарин и спреды)

ХОЛЕСТЕРИН ДОЛЖЕН БЫТЬ В НОРМЕ У ЛЮДЕЙ С ГИПЕРТОНИЕЙ, САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, ПЕРЕНЕСЕННЫМИ ИНФАРКТАМИ И ИНСУЛЬТАМИ, СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ, ПАТОЛОГИЕЙ ПЕЧЕНИ.

НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ
САХАРА В КРОВИ

3,2 – 5,5 ммоль/л

КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА
В КРОВИ

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the page.

- ▶ Признаки инсульта:
- ▶ Онемение правой или левой половины лица;
- ▶ Слабость в одной руке;
- ▶ Потеря равновесия, нарушение координации; сильная головная боль;
- ▶ Резкое ухудшение зрения одного или двух глаз

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ИНСУЛЬТА
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ
ПОМОЩЬ

- ▶ Факторы риска развития инсульта:
- ▶ Артериальная гипертензия;
- ▶ Высокий уровень холестерина;
- ▶ Сахарный диабет;
- ▶ Заболевания сердца;
- ▶ Курение;
- ▶ Избыточный вес

ЕСЛИ ПЕРЕСТАТЬ КУРИТЬ И ПОТРЕБЛЯТЬ
АЛКОГОЛЬ , ВЕРОЯТНОСТЬ ИНСУЛЬТА
СНИЖАЕТСЯ

- ▶ Признаки инфаркта:
- ▶ Сильная боль за грудиной. Она может распространяться на левую руку, плечо, левую половину шеи, на межлопаточное пространство.
- ▶ Часто приступ сопровождается чувством страха.
- ▶ Прием нитроглицерина не снимает боль.
- ▶ Приступ может возникнуть в покое, без видимых причин, боль продолжается от 15 минут до нескольких часов

**ПРИ НАЛИЧИИ ЭТИХ ПРИЗНАКОВ НАДО
СРОЧНО ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ
МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ».**

- ▶ Среди факторов риска инфаркта миокарда есть такие, на которые мы повлиять не можем, это: мужской пол (женщин до определенного возраста защищают их половые гормоны), возраст старше 65 лет, принадлежность к черной расе

КУРЕНИЕ, ГИПЕРТОНИЯ, ПОВЫШЕННЫЙ
УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И ГЛЮКОЗЫ,
ГИПОДИНАМИЯ, ЛИШНИЙ ВЕС

- ▶ Чтобы узнать, в норме ли ваш вес, **достаточно определить окружность талии**. У женщин она в норме должна быть менее 80 см, у мужчин – менее 94.

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА
В КРОВИ ВСЕГО НА 10% СОКРАЩАЕТ
СМЕРТНОСТЬ ОТ ИНФАРКТА НА 15%!