



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ О ПОРОКАХ СЕРДЦА

Пороки сердца — это заболевания, вызванные нарушением структуры сердечных клапанов или сужением отверстий, которые ими закрываются. Они **могут быть врожденными и приобретенными**.

ПРОФИЛАКТИКА

- контроль факторов риска
- здоровый образ жизни
- **медицинское наблюдение и своевременное лечение сопутствующих заболеваний**

Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики



ФАКТОРЫ РИСКА ПРИОБРЕТЕННЫХ ПОРОКОВ СЕРДЦА

- ревматическая лихорадка (ревматизм)
- инфекционный эндокардит
- сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, гипертония)
- возрастные дегенеративные изменения
- аутоиммунные заболевания (системная красная волчанка)
- травмы сердца

Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

ПРОСТЫЕ, НО ЭФФЕКТИВНЫЕ ШАГИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

- увеличьте потребление фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, а количество сахара и соли — снизьте
- будьте активны — рекомендованные 150 минут умеренной физической активности — это всего две или три тренировки в неделю
- бросьте курить
- следите за уровнем стресса, научитесь с ним справляться без обращения к вредным привычкам
- поддерживайте вес в норме
- проходите медицинские осмотры — доступность медицинских услуг сегодня позволяет пройти полное обследование организма в кратчайшие сроки



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

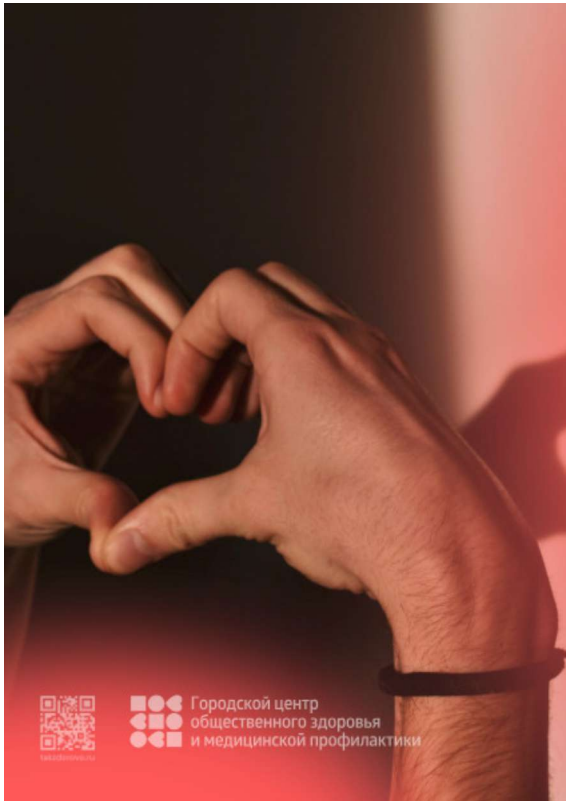
ИНФАРКТ МИОКАРДА

- Обычно **начинается с внезапной интенсивной за грудиной боли** сжимающего или давящего характера, учащенного сердцебиения, общей слабости, затрудненного дыхания
- Боль может отдавать в левую руку, плечо, левую сторону шеи, нижнюю челюсть и распространяться в межлопаточную область и левую лопатку
- Продолжительность боли может достигать от 30 минут до нескольких часов



**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ
ПОМОЩЬ – ТЕЛ. 03, 103, 112**





СЕРДЦЕ — ВАЖНЕЙШИЙ ОРГАН НАШЕГО ОРГАНИЗМА, ЕГО СОСТОЯНИЯ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Стресс, несбалансированное питание, инфекционные заболевания, курение и алкоголь повышают риск заболеваний сердца, которые могут возникнуть у каждого.

Следите за здоровьем сердца

- **контролируйте уровень** холестерина и **глюкозы** крови, артериальное **давление**, индекс массы тела
- регулярно **проходите диспансеризацию** и медицинские осмотры

Своевременное обращение к врачу при признаках болезней сердца спасет жизнь!



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

Поделись информацией
с друзьями и близкими

