

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ СМЕРТИ ВО ВСЕМ МИРЕ.

**СНИЗИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ
ПОЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ПОД СИЛУ КАЖДОМУ.**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ!**





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



ПРИЗНАКИ ПРОБЛЕМ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМОЙ:



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Болевые ощущения и дискомфорт в районе груди.



Сильное сердцебиение.



Головные боли, головокружение, иногда рвота.



Постоянная усталость и вялость, плохой сон.



Одышка, нехватка воздуха.



Отёчность.



Бледность, обмороки.



ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:



Избыточная масса тела.
Нерациональное питание.



Употребление алкоголя,
курение.



Низкая физическая
активность.



Повышенный уровень
артериального давления.



Повышенный уровень
холестерина и глюкозы в крови.



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Следите за весом.

В норме индекс массы тела по Кетле не выше 28,0, а окружность талии не более 88 см у женщин и не более 102 см у мужчин.



Откажитесь от курения, алкоголя и прочих вредных привычек.



Сократите соль, трансжиры и сахар. Добавьте в рацион овощи, рыбу и клетчатку.



Регулярно выполняйте умеренные физические нагрузки.



РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕК-АП – ВАШ СТРАХОВОЙ ПОЛИС!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Для выявления факторов риска
сердечно-сосудистых заболеваний
в рамках диспансеризации
осуществляется контроль:



артериального
давления



сахара
в крови



холестерина
в крови



проводится
ЭКГ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ –
ШАГ К ЗДОРОВЬЮ!



ПРЕДОТВРАТИМО ДО 80% ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫХ СМЕРТЕЙ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Ранняя коррекция факторов
риска и приверженность **30Ж**
дают мощный результат.



Регулярный контроль давления
и холестерина снижает риски
инфарктов и инсультов в разы.



**ЗАПИШИТЕСЬ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
И ВОЗЬМИТЕ ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЬ!**



С заботой о вашем здоровье
ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.»



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ СМЕРТИ ВО ВСЕМ МИРЕ.

**СНИЗИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ
ПОЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ПОД СИЛУ КАЖДОМУ.**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ!**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ ПРИ ДИАБЕТЕ

ДЕРЖИТЕ ГЛЮКОЗУ ПОД КОНТРОЛЕМ – СОХРАНЯЙТЕ ЗДОРОВЬЕ!



ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА?

Хроническое заболевание, при котором в крови повышается уровень глюкозы из-за нарушения выработки или действия инсулина.



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Постоянно высокий уровень глюкозы повреждает сосуды, сердце, почки, нервы и глаза. Контроль снижает риск осложнений и продлевает жизнь.



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- ✓ Ограничьте калорийность и простые углеводы
- ✓ Больше овощей, цельнозерновых, постного мяса и рыбы
- ✓ Исключите сладости, выпечку, фастфуд, сладкие напитки
- ✓ Контролируйте порции и избегайте переедания



РЕЖИМ ДЛЯ СТАБИЛЬНОСТИ

- Регулярное питание без пропусков
- Физическая активность каждый день
- Прием назначенных препаратов
- Обучение и наблюдение у врача
- Контроль уровня глюкозы



ЦЕЛЕВЫЕ УРОВНИ ГЛЮКОЗЫ



НАТОЩАК:

не менее 2 раз в неделю в разное время суток + 1 гликемический профиль в неделю



В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

не менее 4 раз/сут (до еды, через 2 часа после еды, на ночь)



НА ТЕРАПИИ:

не менее 1 раза в сутки + 1 гликемический профиль в неделю (в первые недели возможно чаще по показаниям врача)



КОНТРОЛИРУЙТЕ ГЛЮКОЗУ – ЗАЩИТИТЕ СВОЕ БУДУЩЕЕ!



Регулярный контроль • Правильное питание • Активность • Лечение • Наблюдение у врача