



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ:

Сидя, положив руку на стол ладонью вверх.

Для наиболее точного определения
уровня давления проведите по 2-3 измерения на
каждой руке с интервалом в 3-5 минут.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯ

Измерение делать лучше **утром**, до того, как вы сделали зарядку и позавтракали.





8 800 300 0 300
TAKZDOROVU.RU



ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ МАНЖЕТЫ

Манжета на плече должна находиться **на два сантиметра выше локтевого сгиба.**

При измерении давления манжета должна находиться на уровне сердца, поэтому при манжете на запястье руку нужно прижимать к груди.

Нельзя накладывать манжету на ткань.





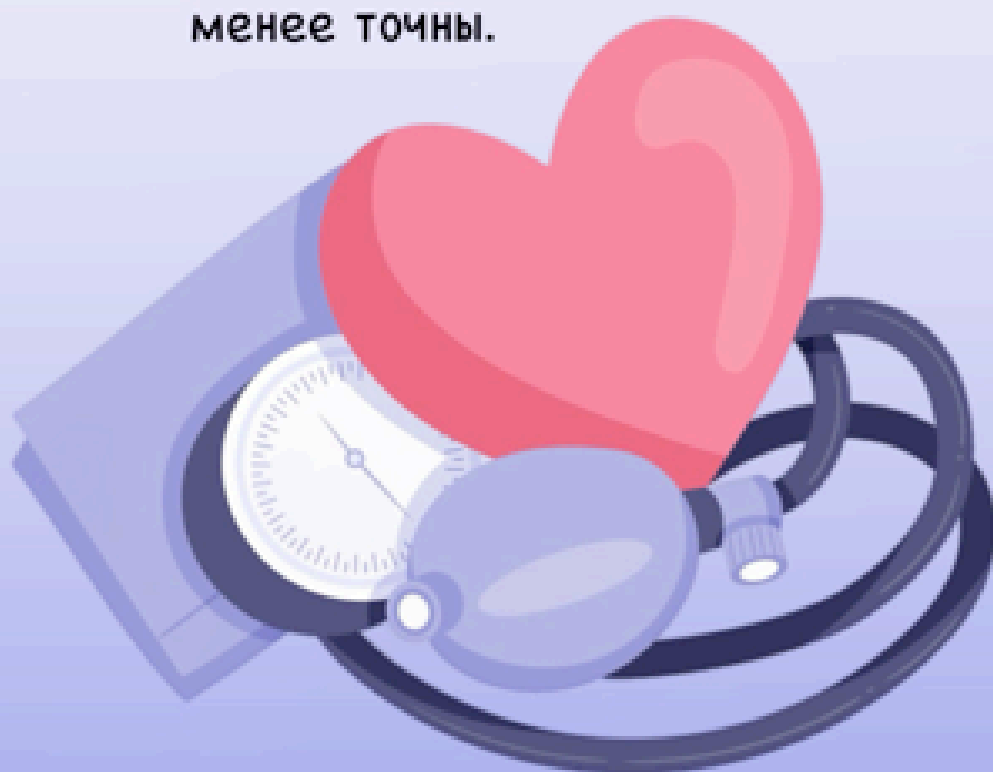
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ПРАВИЛЬНЫЙ **ПРИБОР**

Если мы будем говорить о бытовых тонометрах,
то самые точные из них – **с манжетой,**
надевающейся на плечо.

Тонометры с манжетой на запястье и на пальце
менее точны.





8 800 200 0 200
TAKZDOBOV.RU



ПРАВИЛЬНОЕ МЕСТО ИЗМЕРЕНИЯ

Лучше всего измерять
артериальное давление **дома,**
в покое.

Наиболее частой причиной
повышенного давления на
приеме у врача является
синдром "белого халата."



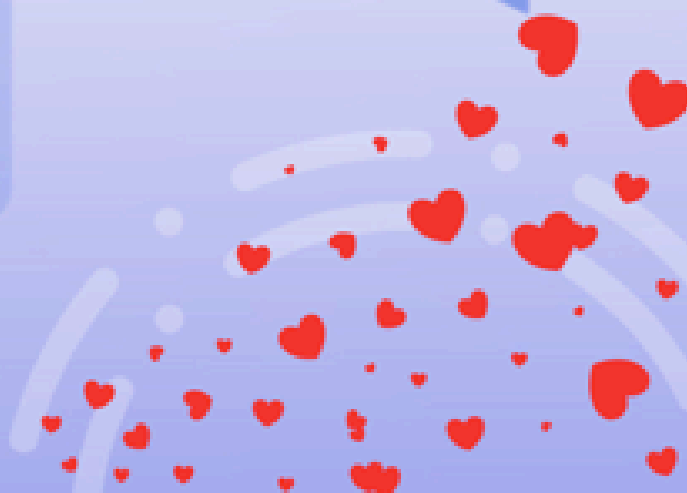
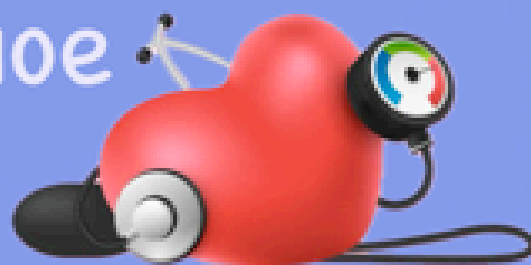


8 800 200 0 200
TAKZDORIVO.RU



Министерство здравоохранения
и социального развития
Российской Федерации

Как правильно
измерять
артериальное
давление?





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV0.RU

Питание для здоровья сердца





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Овощи и фрукты
400-500 г в день



Рыба
2 раза в неделю



**Больше злаков,
орехов и бобовых**

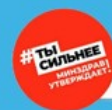


Растительное масло
20-30 г в день





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Меньше соли и сахара – основа здоровья сосудов

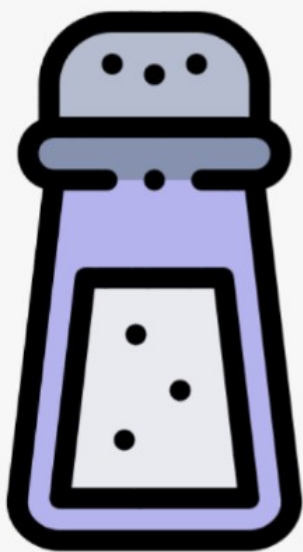




Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Соль

<5 г в день



Сахар

<25 г в день





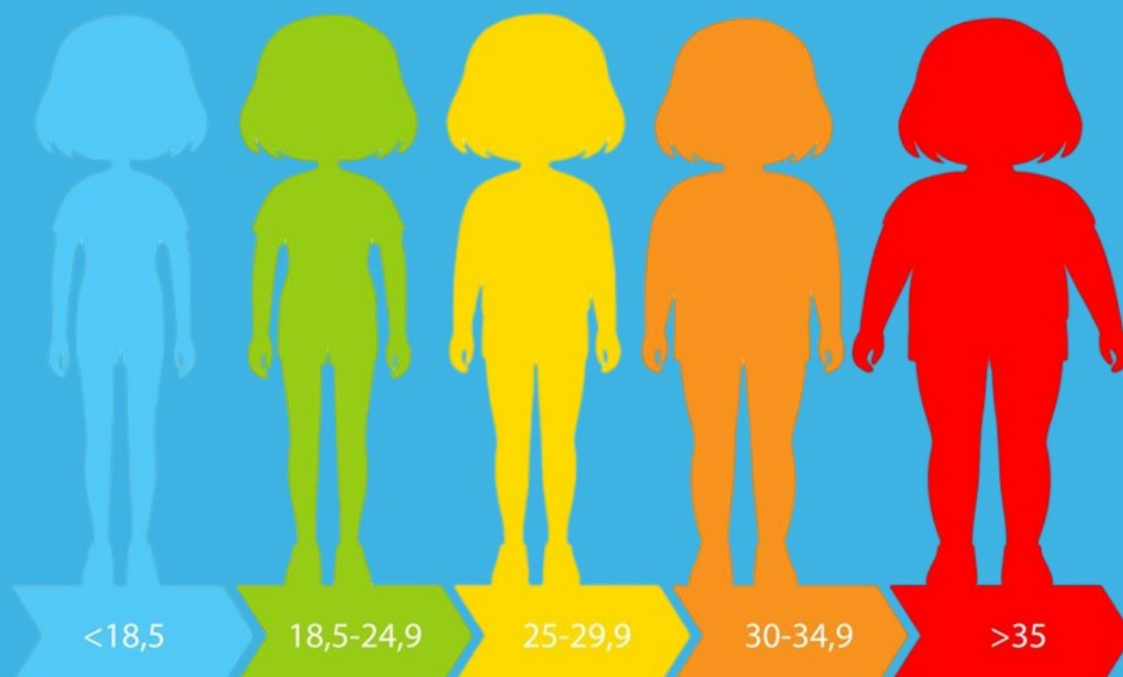
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

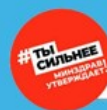
ИМТ= вес (кг)/рост (м²)

Норма ИМТ: 18,5–24,9 кг/м².





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV0.RU

Движение – залог здоровья сердца!

Уделяйте в неделю не менее:

150 минут занятиям средней интенсивности

или

75 минут занятиям высокой интенсивности.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Регулярно проверяйте состояние сердца и сосудов

Прохождение медосмотра и диспансеризации
позволит определить риск возникновения
болезней сердца.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Отсутствие стресса – отличная профилактика болезней сердца





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



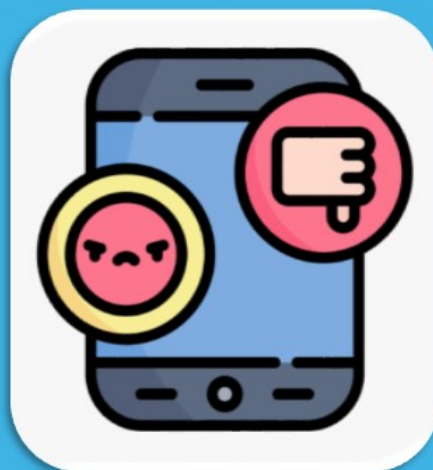
Чаще
отдыхайте



Больше
общайтесь



Занимайтесь
хобби



Ограничьте
соцсети





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Сделайте сон приоритетом: защитите свое сердце



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Спите 7-8 ч



Ложитесь спать
не позднее 22-23 ч



Проветривайте
комнату



Не пейте
кофе и алкоголь



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

10 – 16 февраля

Неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля)



От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую
зависит здоровье и продолжительность жизни человека.
Беречь сердце необходимо смолоду!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Факторы риска развития болезней сердца

- Повышенный или пониженный уровень артериального давления, холестерина, глюкозы
- Ожирение и малоподвижный образ жизни
- Стресс и недостаток сна
- Неправильное питание
- Вредные привычки





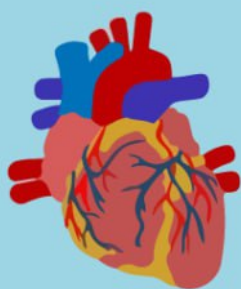
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Симптомы, говорящие о возможных проблемах с сердцем

- Онемение и болевые ощущения в грудной клетке
- Учащенное сердцебиение и аритмия
- Частые головокружения и слабость
- Одышка
- Отеки





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Знание своих цифр — важная часть сохранения здоровья сердца



- Окружность талии <94 см для мужчин и <80 см для женщин
- Артериальное давление <140/90 мм. рт. ст.
- Уровень глюкозы в крови <6,1 ммоль/л
- Уровень холестерина <5,6 ммоль/л
- Пульс 60-90 уд/мин



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Профилактика заболеваний сердца

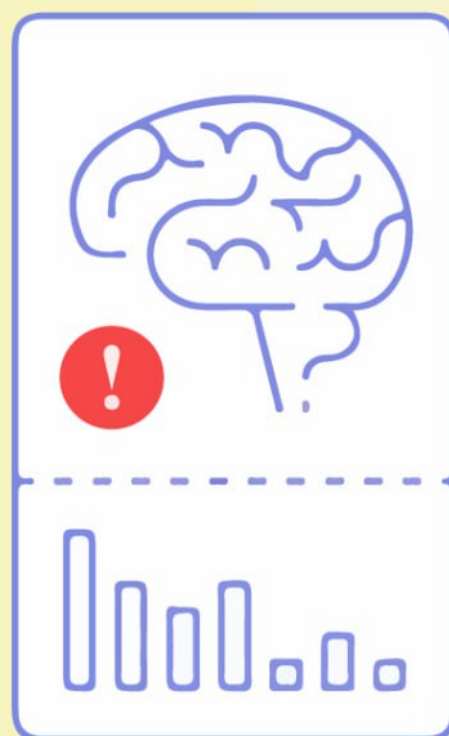


- Избегание стрессовых ситуаций.
- Регулярная физическая активность.
- Регулярное прохождение медосмотров и диспансеризации.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Возможные симптомы инсульта



•Слабость

- Онеменение конечностей или одной половины тела
- Опущение уголка рта при попытке улыбнуться



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Возможные симптомы инфаркта миокарда



- Одышка
- Холодный пот и побледнение
- Боль за грудиной, отдающая в другие части тела
- Боль длится более 15 мин и не проходит после приема нитроглицерина



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что делать при подозрении на инфаркт миокарда?



- Немедленно вызовите скорую помощь.
- Контролируйте уровень артериального давления.
- Уложите больного, приподняв верхнюю часть тела.
- Освободите больного от тесной одежды, обеспечьте доступ свежего воздуха.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что делать при подозрении на инсульт?



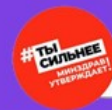
- Немедленно вызовите скорую помощь.
- Контролируйте уровень артериального давления.
- Уложите больного, расстегните стесняющую одежду, обеспечьте приток свежего воздуха.
- При рвоте поверните голову набок.

Сахарный диабет – враг сердца

Болезни сердца выявляются
в 4 раза чаще
у больных сахарным диабетом.



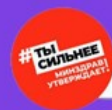
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Последствия сахарного диабета для сердца и сосудов

- Атеросклероз
- Ишемическая
болезнь сердца
- Инфаркт миокарда

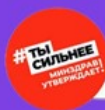


Как снизить риск болезней сердца при сахарном диабете?



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

- Правильно питайтесь.
- Поддерживайте здоровый вес.
- Откажитесь от вредных привычек.
- Занимайтесь физической активностью.
- Контролируйте артериальное давление.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

