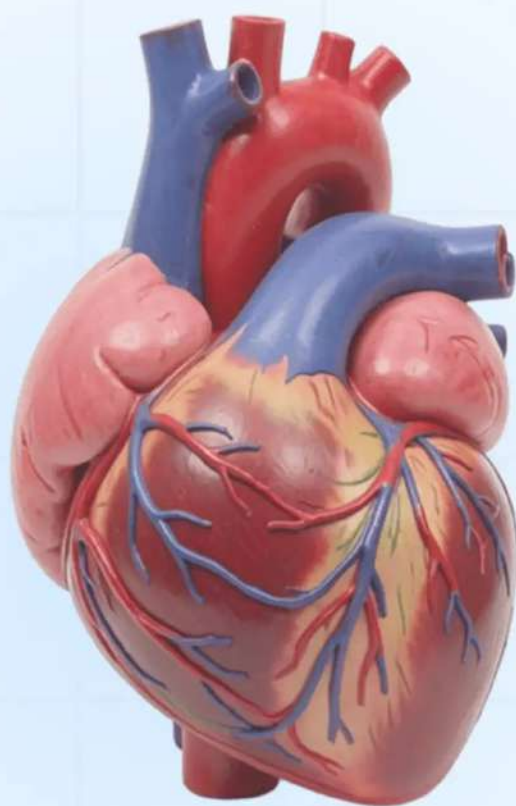


10 – 16 АВГУСТА 2026

**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**



СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

объединяет все органы человека, обеспечивает их нормальное функционирование, поэтому заболевания сердца и сосудов разрушительно влияют на здоровье человека в целом

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- высокое давление
- повышенный холестерин
- сахарный диабет
- вредные привычки
- гиподинамия и ожирение
- хронический стресс
- наследственность
(ранние инфаркты/инсульты
у родственников)



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

необходимо, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов

важно ограничить потребление соли до 5 грамм в день, сахара, сдобы, сладостей, животных жиров, исключите колбасы, копчености, фастфуды

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

никотин вызывает сужение сосудов, повышение артериального давления и образование тромбов

алкоголь повышает кровяное давление, уровень триглицеридов и нарушает сердечный ритм



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

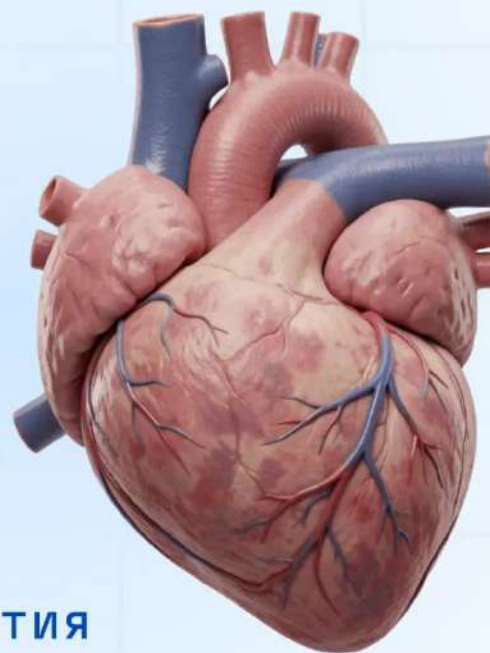
БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ

занятия физкультурой позволят:
активизировать кровообращение, укрепить
стенки сосудов, насытить ткани организма
кислородом, нормализовать процессы
обмена веществ

ВЫСПАЙТЕСЬ

регулярный сон 7–8 часов – основа
здоровья сердца и сосудов

нарушения сна повышают риск развития
гипертонии и других сердечно–
сосудистых заболеваний



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

прохождение диспансеризации является важным элементом профилактики сердечно–сосудистых заболеваний, особенно для людей, входящих в группы риска – с наследственной предрасположенностью, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями

скрининговые тесты, такие как измерение артериального давления, определение уровня холестерина и сахара в крови, а также ЭКГ помогут выявить ранние признаки заболеваний и предпринять своевременные меры

