



РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ И МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ, ВАКЦИНАЦИЯ

- Проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры ежегодно
- Своевременно вакцинируетесь против гриппа и пневмококковой инфекции



ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- Боль, ощущение сдавления, жжение в грудной клетке, левой руке или челюсти
- Сильная одышка, чувство нехватки воздуха сохраняется в покое
- Ощущение сердцебиения, которое сохраняется в покое
- Спутанность сознания, стало тяжело концентрироваться
- Головокружение, потемнение в глазах

✓ **ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ**
по тел. **112** или **103**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



profilaktika.ru
всё о профилактике
заболеваний и здоровом
образе жизни



информационный
сетевой ресурс
**ЗДОРОВЬЕ
УРАЛЬЦЕВ**



8 800 200 0 200
ТАКСОВОГО.РУ



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ПАМЯТКА

- ✦ Школа здоровья для больных артериальной гипертензией
- ✦ Школа здоровья для больных с сердечной недостаточностью
- ✦ Школа здоровья для пациентов с ишемической болезнью сердца и перенесших инфаркт миокарда



Люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями продолжают вести полноценную жизнь, потому что научились заботиться о себе. ЭТО ПРОСТО:

- Контроль артериального давления (АД)
- Прием лекарств
- Соблюдение принципов правильного питания и низкосолевой диеты
- Физическая активность
- Отказ от вредных привычек
- Регулярное прохождение диспансеризации и медицинских осмотров, вакцинация



КОНТРОЛЬ АД

- Измеряйте давление ежедневно. Лучше измерять давление утром (до приема пищи и лекарств) и вечером (через 2 часа после ужина)
- Перед процедурой посидите в спокойном состоянии 5–10 минут. За 30 минут до измерения следует исключить физические нагрузки, курение, употребление кофе, крепкого чая, алкоголя
- Примите правильную позу: расположитесь на стуле с прямой спинкой, поставьте ноги ровно на пол, не скрещивая их. Рука, на которой будет производиться измерение, должна быть расслаблена, лежать на столе и находиться на уровне сердца.
- Манжета надевается на плечо (обычно на 2–3 см выше локтевого сгиба). Должна плотно прилегать, но не сдавливать руку. Трубка манжеты должна быть направлена по центру внутренней части руки
- Измерьте АД на правой и левой руке, затем выберите ту руку, где давление выше. В последующем измеряйте давление на этой руке
- Необходимо трехкратное измерение АД с интервалом в 1 минуту. Истинным показателем АД будет считаться средняя цифра второго и третьего измерения
- Запишите показатели давления, время измерения в дневник



ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ

- Большинство препаратов для лечения сердечно-сосудистых заболеваний назначают пожизненно
- Принимайте лекарства каждый день в одно и то же время
- Ни в коем случае не меняйте дозу препарата самостоятельно
- Прием препаратов нельзя прерывать или отменять без согласования с врачом, даже если вы себя хорошо чувствуете
- При случайном пропуске дозы препарата просто примите следующую дозу в соответствующее время, не принимайте 2 дозы сразу
- Если у вас появились признаки аллергии и побочные эффекты от приема лекарств, сообщите об этом врачу



СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И НИЗКОСОЛЕВОЙ ДИЕТЫ

- Необходимо следить за калорийностью пищи для того чтобы не набирать лишний вес
- Принимайте пищу маленькими порциями, 4-5 раз в день
- Последний прием пищи должен быть за 3 часа до сна
- Пища должна быть легкоусвояемой, с большим количеством овощей, зелени, фруктов, цельнозерновых продуктов
- В качестве источника белка отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птице и рыбе
- Уменьшите потребление сахара, выпечки и кондитерских изделий
- Потребление соли не должно превышать 5 г в день (это одна чайная ложка без верха), отдавайте предпочтение калиевой соли
- Не держите солонку на столе и не досаливайте готовые блюда. Для придания пище вкуса отдавайте предпочтение специям (при отсутствии проблем с ЖКТ)
- Исключите из рациона соленья, маринады, консервированные продукты, колбасные изделия и копчености



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Виды физических нагрузок, продолжительность и интенсивность обязательно согласовываются с врачом
- Избегайте упражнений, связанных с поднятием тяжестей, а также соревновательных и контактных видов спорта
- Наиболее оптимальные виды активности: ходьба (в том числе скандинавская), езда на велосипеде, плавание. Ваша цель — 10 000 шагов в сутки
- Не выполняйте упражнения сразу после еды
- Завершайте занятие постепенно, до приведения организма в исходное состояние
- Если вы почувствуете себя плохо, немедленно прекратите физическую нагрузку
- **Помните!** Любая физическая активность должна: во-первых, быть измеримой — только так вы сможете достигнуть конкретной цели; во-вторых — приносить вам радость



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- ✓ Отказ от курения и вейпинга: никотин и токсины резко повышают риски для сердца и сосудов
- ✓ Отказ от алкоголя: безопасной дозы не существует

