



Сердце – важнейший орган нашего организма и беречь его необходимо смолоду.

От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит продолжительность жизни человека.

УДЕЛЯЯ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ВОЗМОЖНО УМЕНЬШИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ССЗ).

ГЦМП
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

unplash.com



ГЦМП
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Сердце – важнейший орган нашего организма и беречь его необходимо смолоду.

От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит продолжительность жизни человека.

→

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



Человеческое сердце размером с кулак.
Самая трудолюбивая мышца в организме.
Сердце бьётся около 100 000 раз и
перекачивает до 7 500 литров крови
каждый день.

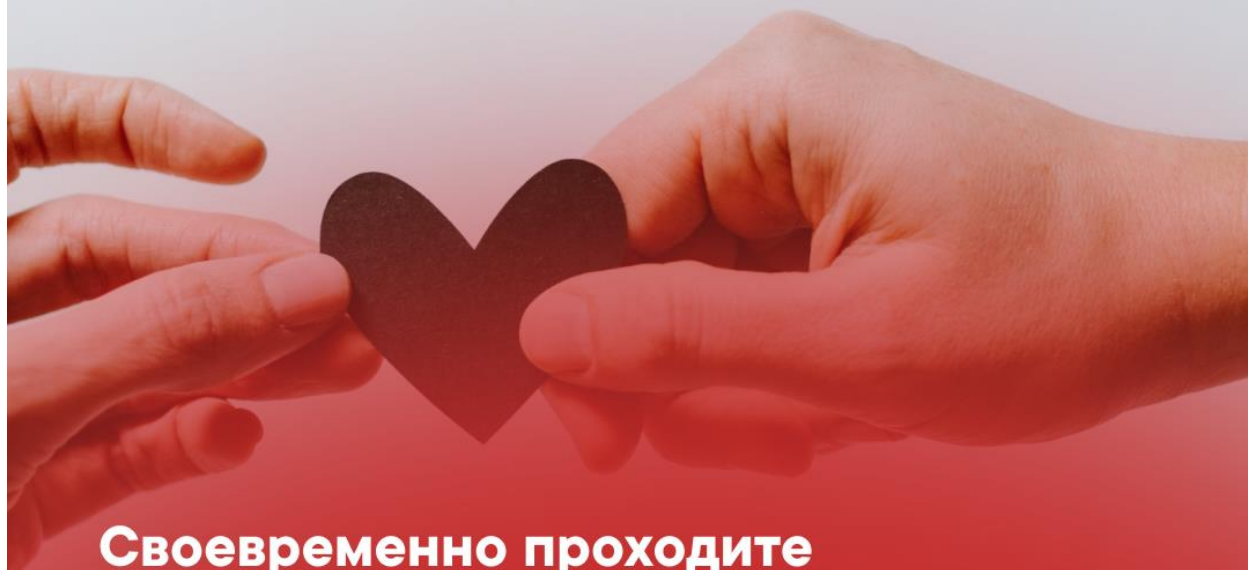


**ССЗ можно предотвратить,
устраняя факторы риска до того,
как они создадут проблемы со
здоровьем:**

- употребление табака
- нездоровое питание и ожирение
- отсутствие физической активности
- употребление алкоголя



Предотвращение возникновения ССЗ достигается прежде всего, за счёт поддержания здорового образа жизни, посредством здорового питания и регулярных физических упражнений. →



**Своевременно проходите
диспансеризацию и профилактический
осмотр.** Ранняя диагностика, изменение
образа жизни, приём прописанных
лекарств позволит снизить риск ССЗ.



Знание своих цифр — важная часть поддержания здоровья вашего сердца:

- кровяное давление - менее 140/90 мм.рт.ст.
- уровень холестерина – общий холестерин ниже 5,0 ммоль/л
- уровень сахара в крови - не более 5,5 ммоль/л





Поделись информацией
с друзьями и близкими

