



**BEAŃ O CIĘPNUŃCIE**

**Цель Недели профилактики сердечно – сосудистых заболеваний** — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана опасностью сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.



# 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем основные факторы риска развития этих заболеваний:

- повышенное артериальное давление.
- повышенный уровень общего холестерина крови и его фракций.
- табакокурение.
- недостаточное потребление овощей и фруктов.
- избыточный вес.
- чрезмерное потребление алкоголя.
- малоподвижный образ жизни.
- стрессы.

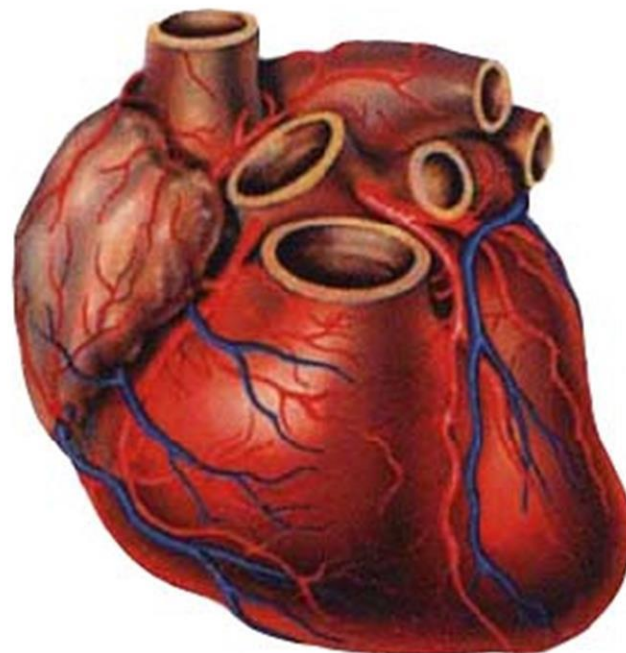


# Только факты

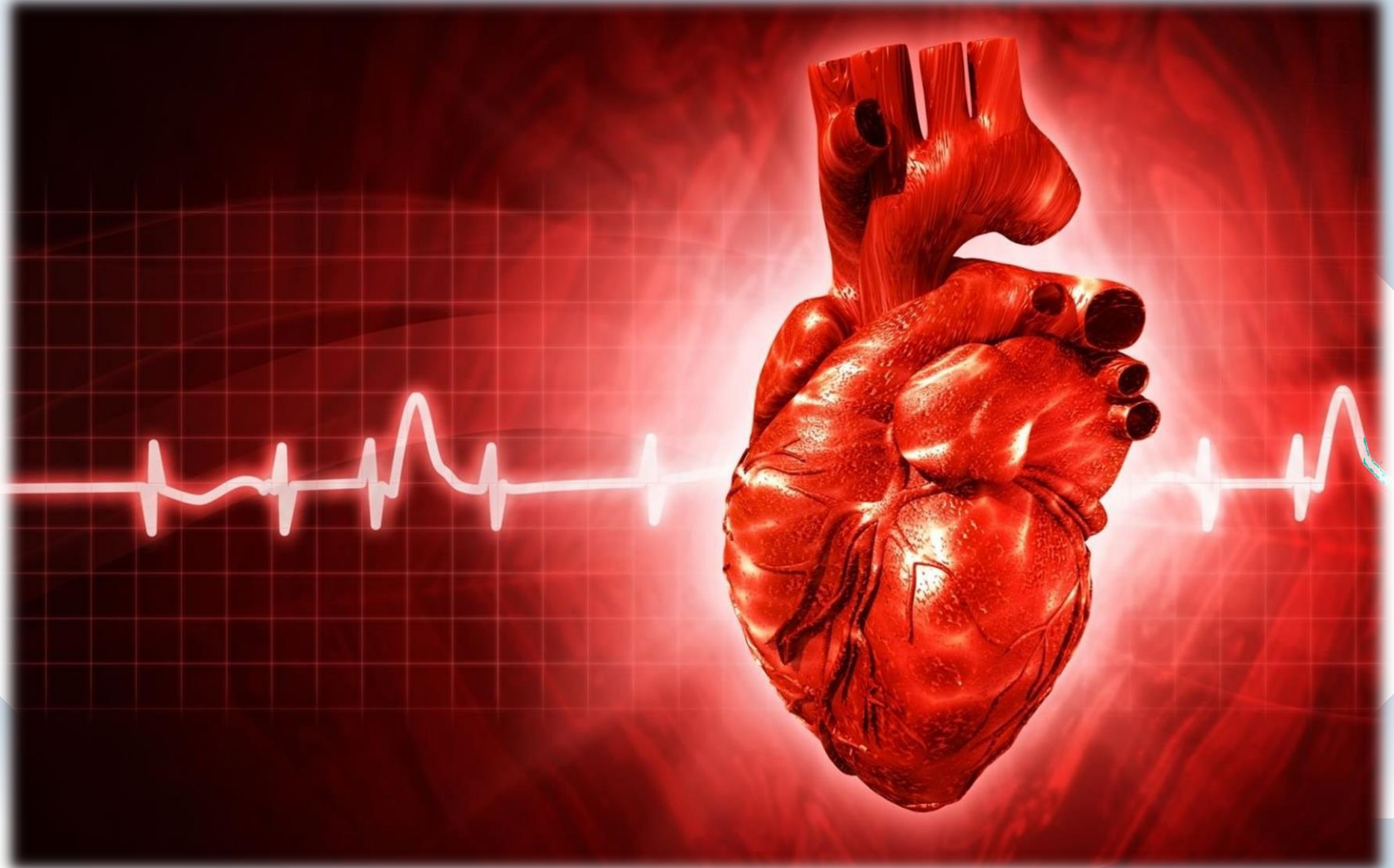
Сердце ребёнка начинает биться спустя 4 недели после его зачатия.



Масса сердца не превышает 350 грамм, а размер равен величине кулака.



За всю жизнь сердце человека сокращается до 3 миллиардов раз, в минуту — около 72 раз.



Женское сердце бьется быстрее, чем мужское. Мужское совершает около 70 ударов в минуту, а женское – 78.



Пик сердечных приступов наступает летом в жару, на Новый год и утром в понедельник.





Английский врач Д. Флоуэр изобрёл секундную стрелку, чтобы исследовать сердечный ритм.



Первая пересадка этого органа произошла в 1967 году. Несмотря на то, что пациент с новым сердцем прожил всего 18 дней, опыт считается успешным.



Смех – это отличная тренировка для органа. Всякий раз, когда вы смеетесь, кровоток увеличивается и это положительно влияет на мышцу.



## Принципы Здорового Сердца

**Двигайтесь.** Прогуляйтесь на свежем воздухе, поиграйте в любимые виды спорта или просто делайте работу по дому, которая вам нравится. Ходьба - естественный путь профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.



**Ешьте здоровую пищу.** Выбирайте продукты, которые не были обработаны различными химикатами. Овощи, фрукты и орехи ваши лучшие помощники в борьбе за здоровое сердце. Не рекомендуется злоупотреблять красным мясом, вареными гарнирами, мучным, соленым и сладким.



**Скажите нет никотину.** Хорошо известный факт, что последствия курения опасны для сердечно-сосудистой системы, а также для общего состояния организма человека.



Сердце  
здорового



Сердце курильщика

**Высыпайтесь.** Считается, что здоровый сон является панацеей не только от всех бед, но и от болезней. Для сна в среднем взрослому человеку достаточно от 7 до 9 часов. Старайтесь соблюдать режим дня, правильно его организовывайте.

## **ЗДОРОВЫЙ СОН И СЕРДЦЕ**



**Берегите своё сердце и будьте здоровы!**

