

# 9 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



КОНТРОЛИРУЙТЕ  
АРТЕРИАЛЬНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ



СЛЕДИТЕ  
ЗА УРОВНЕМ  
САХАРА



СЛЕДИТЕ  
ЗА УРОВНЕМ  
ХОЛЕСТЕРИНА



ПИТАЙТЕСЬ  
ПРАВИЛЬНО



ОТКАЖИТЕСЬ  
ОТ КУРЕНИЯ



БУДЬТЕ  
АКТИВНЫМИ



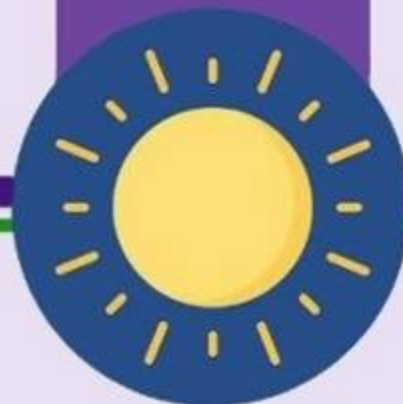
СЛЕДИТЕ  
ЗА ВЕСОМ



ОТКАЖИТЕСЬ  
ОТ АЛКОГОЛЯ



НАУЧИТЕСЬ  
СПРАВЛЯТЬСЯ  
СО СТРЕССОМ





# 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!

# Движение – залог здоровья сердца!

Уделяйте в неделю не менее:

**150 минут** занятиям средней интенсивности

или

**75 минут** занятиям высокой интенсивности.



# 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

# Как снизить риск болезней сердца при сахарном диабете?

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





# ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА

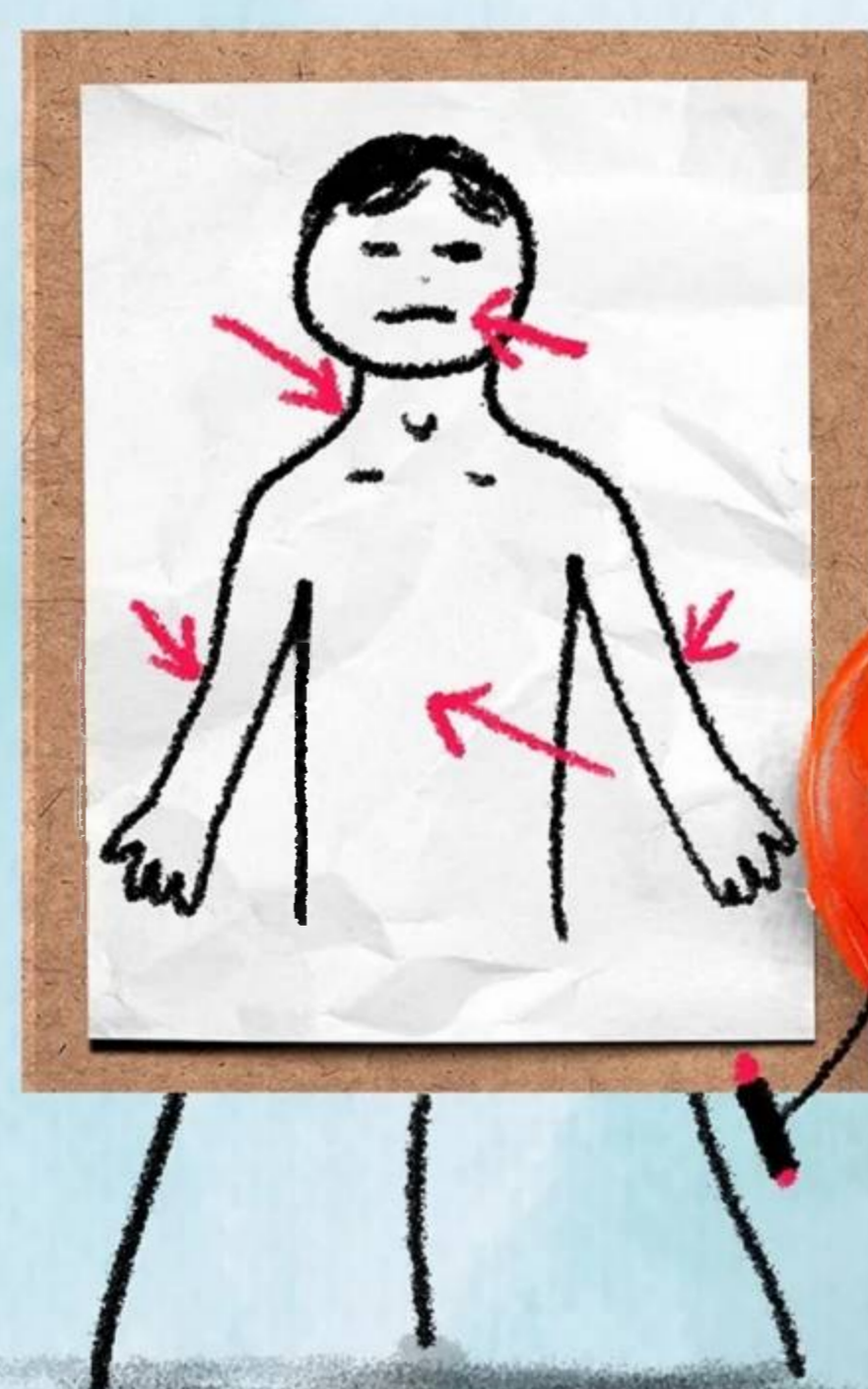
ЗАТРУДНЕННОЕ  
ДЫХАНИЕ/ОДЫШКА



БОЛЬ ИЛИ ДИСКОМФОРТ  
ЗА ГРУДИНОЙ ДАВЯЩЕГО  
ХАРАКТЕРА  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ  
БОЛЕЕ 5 МИНУТ



ХОЛОДНЫЙ ПОТ,  
БЛЕДНОСТЬ ЛИЦА



БОЛЬ ИЛИ ДИСКОМФОРТ  
В РУКАХ, СПИНЕ, ШЕЕ,  
ЧЕЛЮСТИ, ВЕРХНЕЙ  
ЧАСТИ ЖИВОТА





# ПРОФИЛАКТИКА

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ**



**КОНТРОЛЬ  
МАССЫ ТЕЛА**



**ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ  
ТОЛЬКО ПО  
НАЗНАЧЕНИЮ  
ВРАЧА**



**КОНТРОЛЬ  
АРТЕРИАЛЬНОГО  
ДАВЛЕНИЯ**



**ОТКАЗ ОТ  
АЛКОГОЛЯ**



**ОТКАЗ  
ОТ КУРЕНИЯ**



**КОНТРОЛЬ  
ГЛЮКОЗЫ И  
ХОЛЕСТЕРИНА  
В КРОВИ**



**РЕГУЛЯРНОЕ  
ПРОХОЖДЕНИЕ  
ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**



**РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**ПОВЫШЕНИЕ  
СТРЕССО-  
УСТОЙЧИВОСТИ**



# Регулярно проверяйте состояние сердца и сосудов

Прохождение медосмотра и диспансеризации позволит определить риск возникновения болезней сердца.



# Симптомы, говорящие о возможных проблемах с сердцем

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



# ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



12 февраля 2026 года  
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:  
«Заболевания сердца и профилактика  
осложнений»

ответит:

Федотов Сергей Юрьевич  
врач кардиолог- аритмолог  
ОГБУЗ «Костромская областная  
клиническая больница им. Е.И.  
Королева», главный внештатный  
специалист кардиолог-аритмолог  
департамента здравоохранения  
Костромской области

8-800-450-0303



# 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



# 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.

# 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.