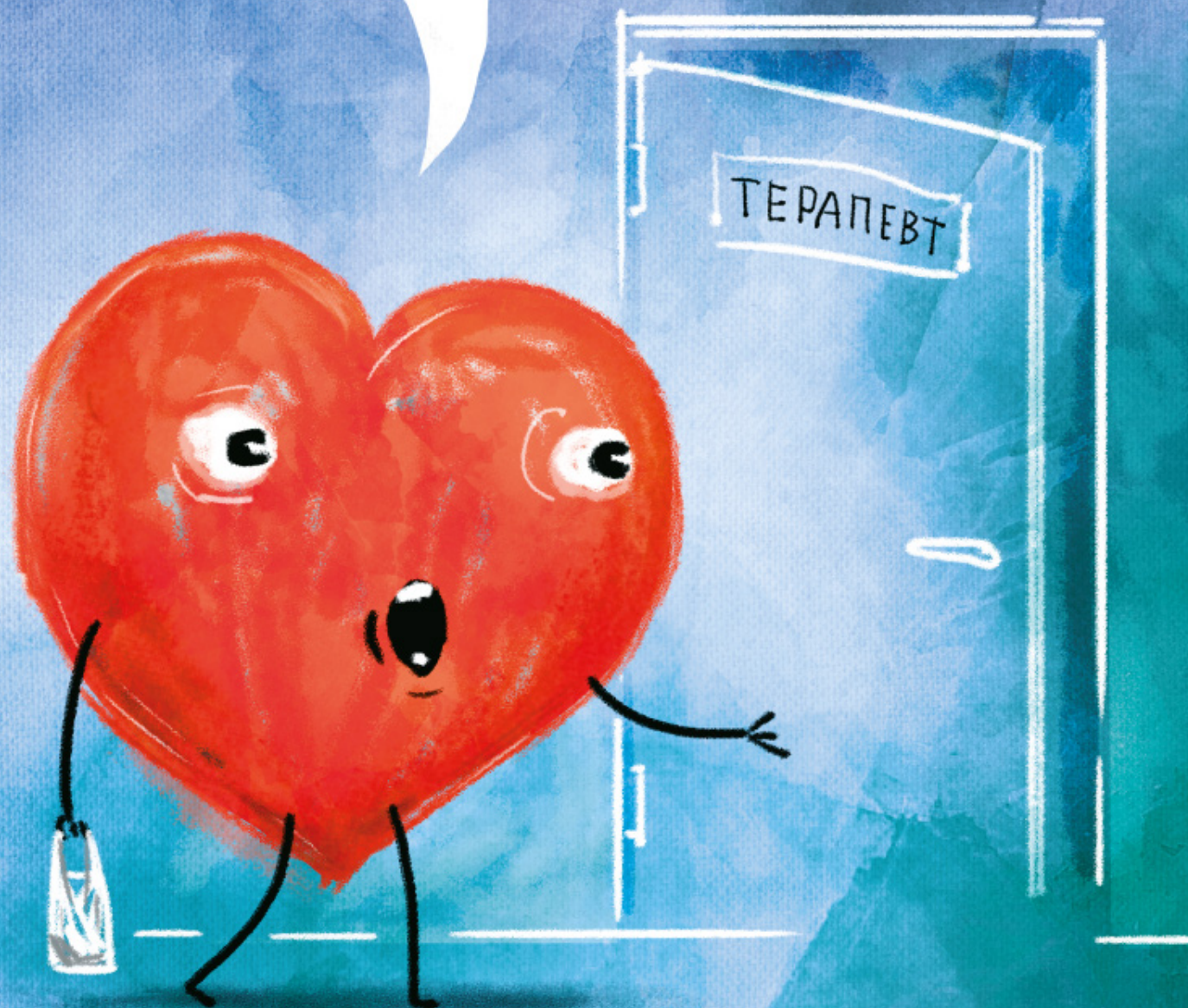


# Я ТОЛЬКО СПРОСИТЬ!



## КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА [TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU) И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

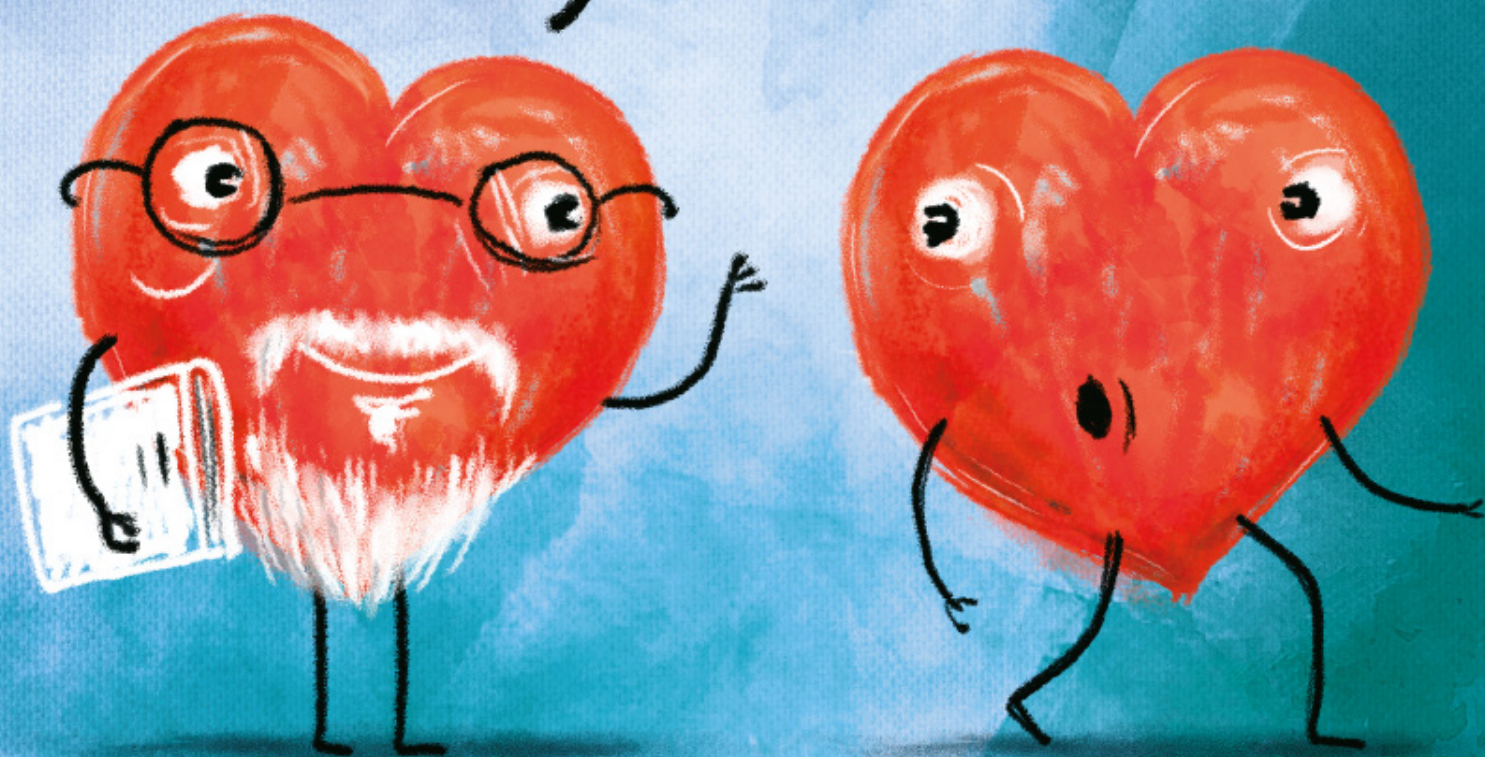
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



# СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ НА СКРИНИНГ?



## КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА [TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU) И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





**СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ  
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.**

ОПТИМАЛЬНЫМ СЧИТАЕТСЯ  
ДАВЛЕНИЕ 120/80 И НИЖЕ.  
140/90 И ВЫШЕ - ПОВОД  
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

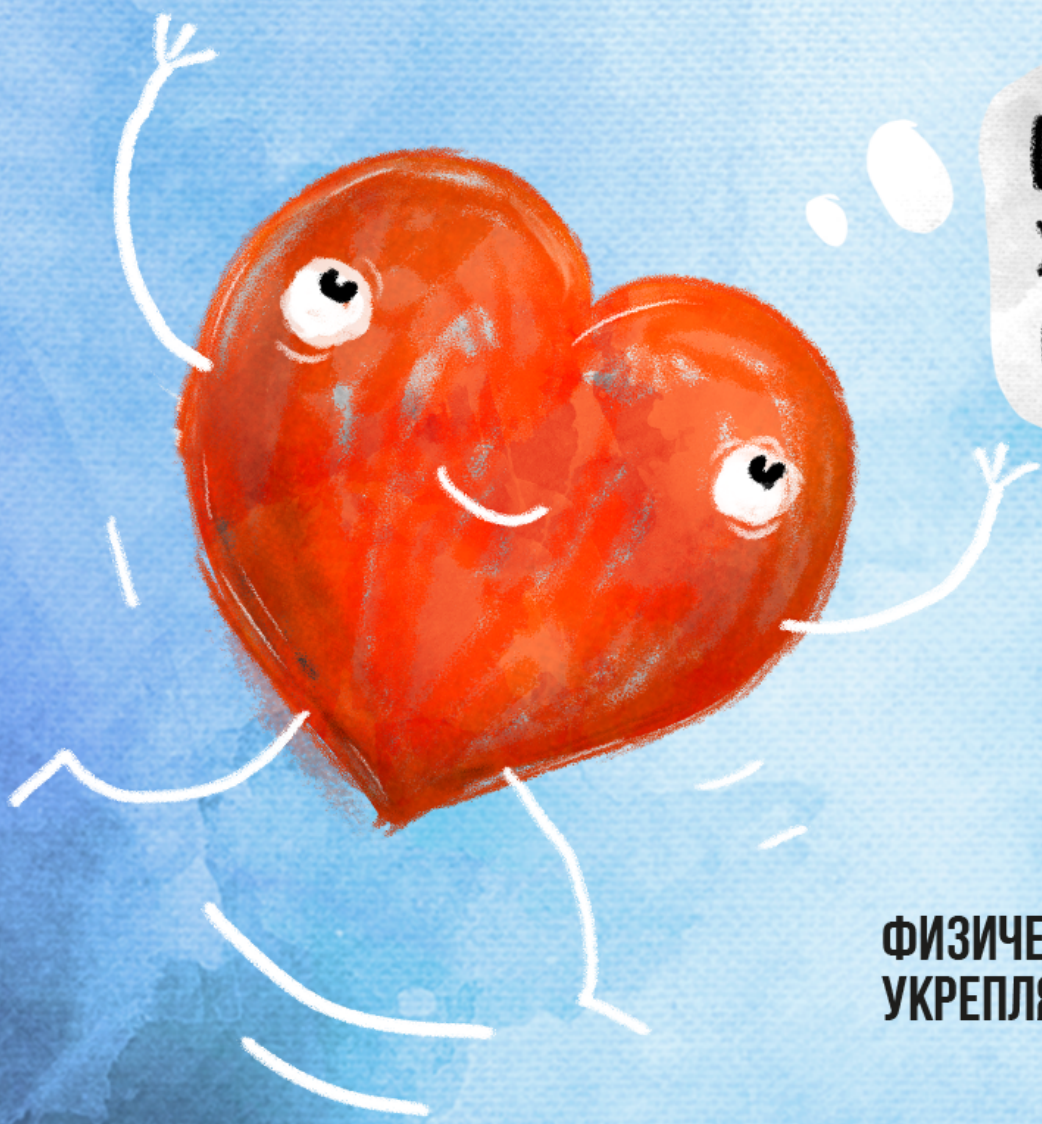
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

**НЕ ЗАБЫВАЙ  
ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ  
И СЕРДЦЕ ТОЖЕ  
СКАЖЕТ СПАСИБО!**

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
О ПРОФИЛАКТИКЕ НА  
[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)

29.09

**ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ СЕРДЦА**



МНЕ НЕ  
ХОЧЕТСЯ  
ПОКОЯ!

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЦЕ.**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

НЕ ЗАБЫВАЙ  
ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ  
И СЕРДЦЕ ТОЖЕ  
СКАЖЕТ СПАСИБО!

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
О ПРОФИЛАКТИКЕ НА  
[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)

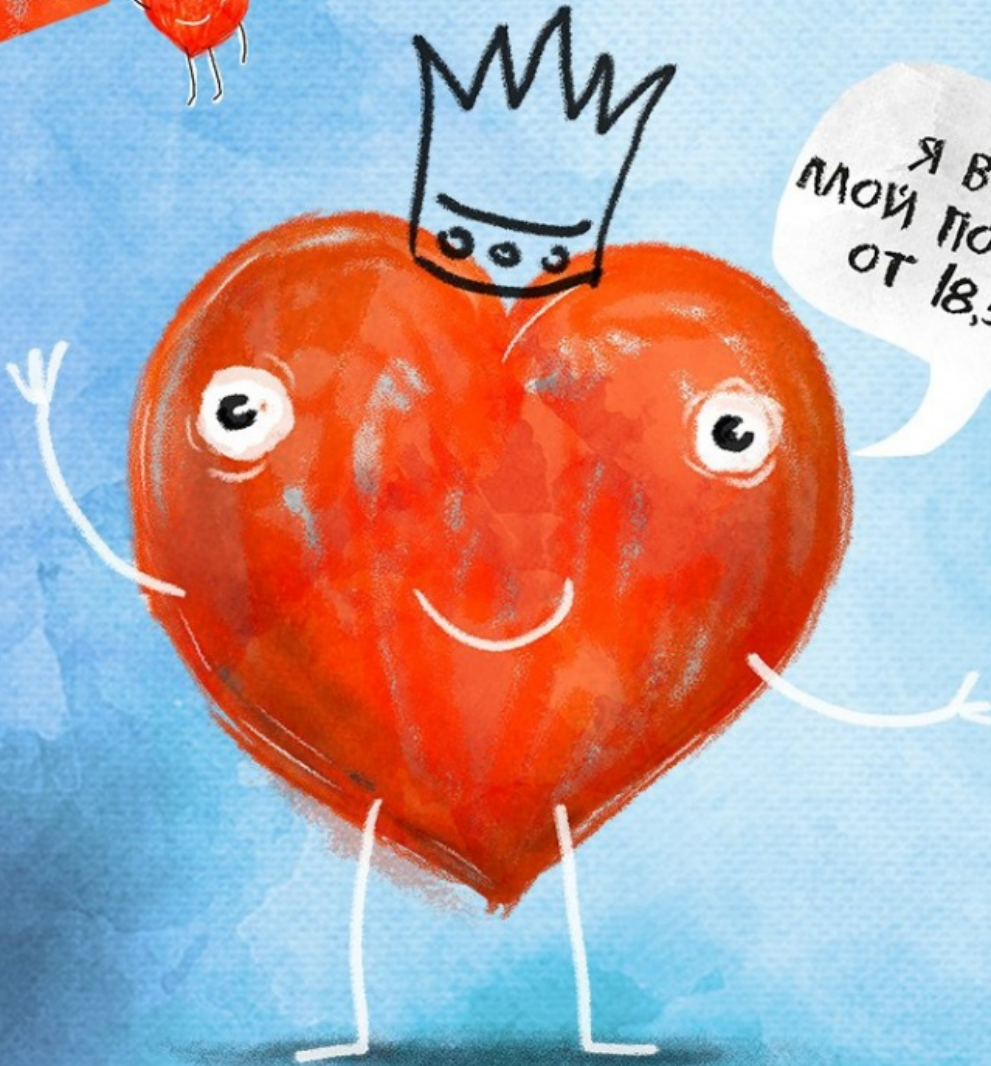


29.09

ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ СЕРДЦА

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



Я В НОРМЕ!  
МОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ  
ОТ 18,5 ДО 24

**СЛЕДИТЕ ЗА ИНДЕКСОМ МАССЫ ТЕЛА (ИМТ).  
ПОСЧИТАЙТЕ СВОЙ ПО ФОРМУЛЕ: ВЕС(КГ) / РОСТ<sup>2</sup> (М)**



# 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



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



НОРМА НАТОЩАК:  
ХОЛЕСТЕРИН - 5 МММОНЬ/Л  
ГЛЮКОЗА - 7 МММОНЬ/Л



**КОНТРОЛИРУЙТЕ ХОЛЕСТЕРИН И ГЛЮКОЗУ.  
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКИХ БУЛОЧЕК И ЖИРНОГО**



**ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ НЕ ДОЛЖНА  
БЫТЬ БОЛЕЕ 80 СМ У ЖЕНЩИН И 94 СМ У МУЖЧИН**





РЕКОМЕНДУЮ  
КО МНЕ ПРИСЛУШАТЬСЯ

СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ  
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

ОПТИМАЛЬНЫМ СЧИТАЕТСЯ  
ДАВЛЕНИЕ 120/80 И НИЖЕ.  
140/90 И ВЫШЕ - ПОВОД  
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.

29.09

ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ СЕРДЦА

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
О ПРОФИЛАКТИКЕ НА  
[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)

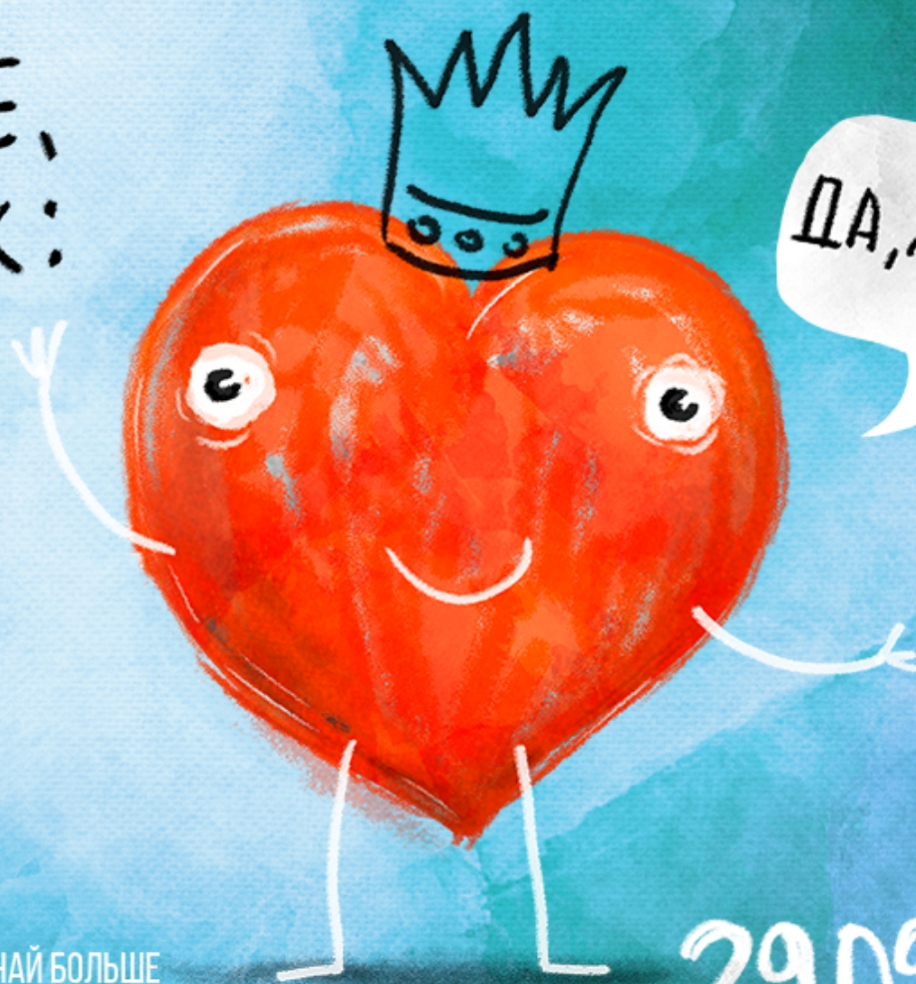


МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СПАСИБО, СЕРДЦЕ,  
ЧТО ТЫ УМЕЕШЬ ТАК:

ЛЮБИТЬ, ПРОЩАТЬ,  
РАДОВАТЬСЯ, ГРУСТИТЬ,  
ТОМИТЬСЯ, ЗАМИРАТЬ,  
ПЕТЬ, ОКРЫЛЯТЬ,  
И ЕЩЁ МНОГО ВСЕГО!



ДА, Я ТАКОЕ!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



29.09

ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ СЕРДЦА

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

НЕ ЗАБЫВАЙ  
ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ  
И СЕРДЦЕ ТОЖЕ  
СКАЖЕТ СПАСИБО!

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
О ПРОФИЛАКТИКЕ НА  
[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)