

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И
ЗЛУОПOTРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЕМ**



КОНТРОЛЬ ВЕСА, ДАВЛЕНИЯ И ХОЛЕСТЕРИНА



ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА





ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕРДЦУ ЭТО:

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



МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНии

В предупреждении артериальной гипертензии важная роль в ряде случаев отводится способам преодоления артериальной гипертензии без применения лекарственных препаратов, то есть немедикаментозным методам лечения

✓ Сокращение времени работы за компьютером

✓ Полноценный ночной сон

✓ Правильная диета

✓ Готовка на растительном масле

✓ Мясо птицы вместо говядины и свинины

✓ Фрукты и овощи, богатые калием

✓ Подвижный образ жизни и регулярные тренировки

✗ Работа в ночную смену

✗ Работа с частыми командировками

✗ Работа в шумной обстановке

✗ Лишний вес

✗ Пища из муки высшего сорта, сладкое

✗ Чрезмерное употребление соли

✗ Курение

✗ Алкоголь



Следует знать, что появление при физических тренировках одышки, болевых ощущений в грудной клетке, в области сердца, перебоев в работе сердца требует незамедлительного прекращения нагрузок и обращения к врачу.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Сделай сердце сильным!



**питай
свое сердце**



Здоровые еда и питье
нужны вашему сердцу
как топливо, чтобы вы
жили полной жизнью

двигайся
для своего сердца



Активный образ жизни поможет вам снизить риск заболеваний сердца и обеспечит хорошим самочувствием

**люби-
свое сердце**



Отказ от курения – это лучшее, что вы можете сделать для сохранения здоровья вашего сердца

**Небольшие изменения в образе жизни
приведут к большим результатам.**

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



1 октября 2026 года

с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

«Вопросы детскому кардиологу-
ревматологу»

ответит:

Панова Светлана Леонидовна

врач кардиолог-ревматолог

Областного детского

консультативно-диагностического центра

ОГБУЗ «Костромская областная детская

больница», главный внештатный

специалист детский кардиолог-ревматолог

департамента здравоохранения

Костромской области

8(4942)-45-26-88

