

с 28 сентября по 4 октября 2026 года – Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)

Для снижения риска сахарного диабета 2 типа полезна физическая активность
(не обязательно заниматься спортом профессионально)

- ✓ **Ходьба.** 30–40 минут быстрой ходьбы в день.
- ✓ **Силовые упражнения.** Тренировки с собственным весом (приседания, отжимания, упражнения с резинками).
- ✓ **Аэробные нагрузки.** Езда на велосипеде, плавание, танцы, бег трусцой.

Начинайте с малого — ежедневные прогулки быстрым шагом.

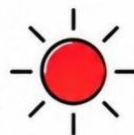
150 минут умеренной или 75 минут интенсивной активности в неделю

Добавляйте силовые упражнения 2–3 раза в неделю

5.6 ммоль/л



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Для сердца полезны регулярные физические нагрузки.

- Тренируйтесь не менее 30 минут в день 5 раз в неделю.
- Нагрузки не должны быть чрезмерными.
- Подходит даже обычная ходьба.





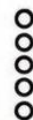
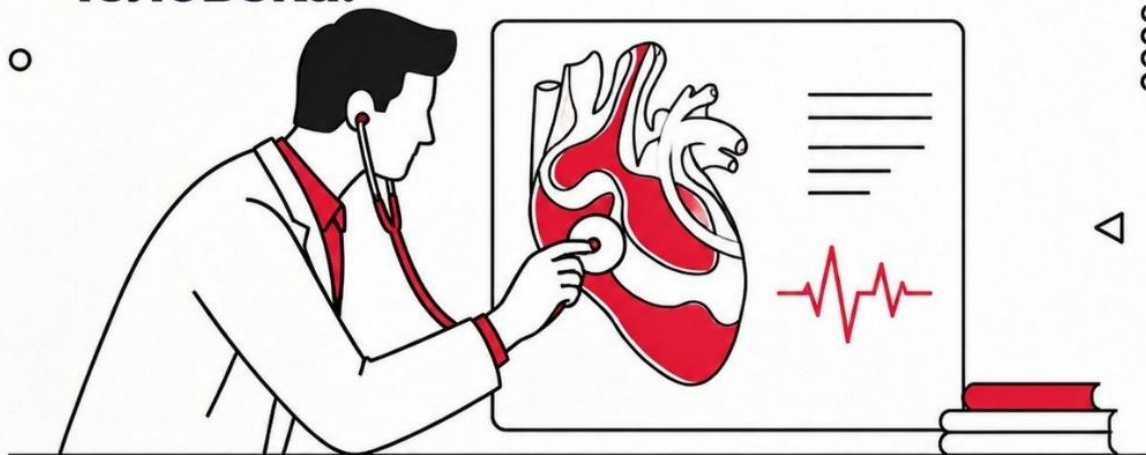
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Сердце - важнейший орган нашего тела.



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





Сердцу необходим полноценный сон и отдых:

- Отводите на сон не менее 6-8 часов в день.
- Полноценный ночной сон (особенно с 23:00 до 3:00) и дневной отдых (30-40 минут) очень полезны для сердца.





о
о
о

Для поддержания здоровья сердца важно знать свои показатели:

- уровня общего холестерина -
ниже 5,0 ммоль/л.
- уровня сахара в крови -
не более 5,5 ммоль/л.
- кровяного давления -
менее 140/90 мм.рт.ст.

о
о
о
о





Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:



- Повышенный или пониженный уровень артериального давления, глюкозы, холестерина.
- Ожирение и малоподвижный образ жизни.
- Стресс и недостаток сна.
- Неправильное питание.
- Вредные привычки.

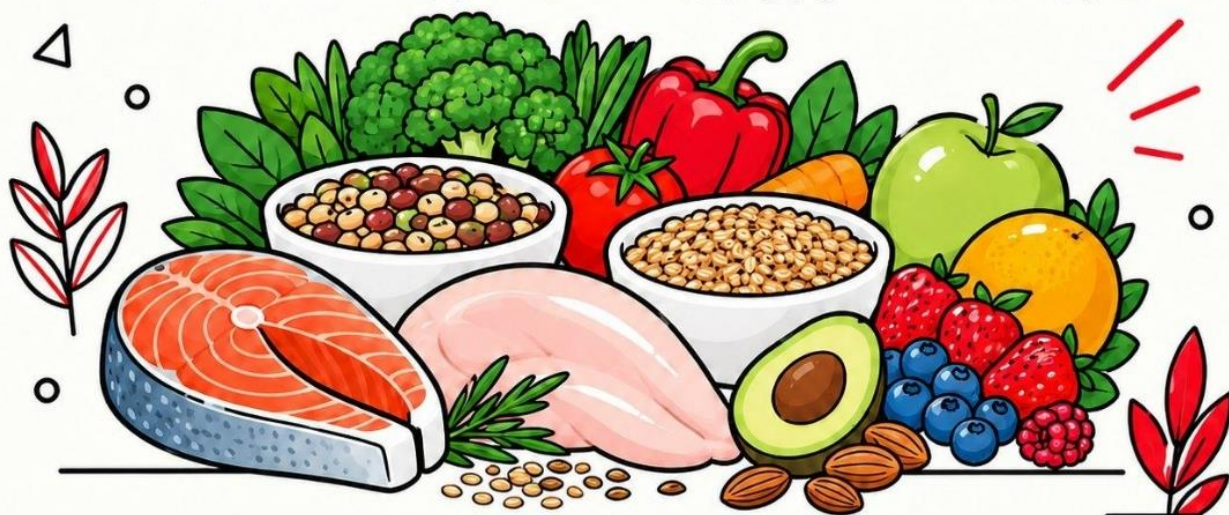




Натуральные и свежие продукты полезны для сердца.



- Сердце любит продукты с достаточным содержанием пищевых и минеральных веществ, витаминов. Это морская рыба, нежирное мясо птицы, бобовые, цельнозерновые крупы, овощи, фрукты и ягоды.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Диспансеризация и медицинские осмотры - важные составляющие профилактики сердечно- сосудистых заболеваний.



С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ,
ОГБУЗ "ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ИМ. УГЛОВА Ф.Г.":





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Для сердечного здоровья следует отказаться от вредных привычек:

- Даже 1 сигарета и 1 бутылка пива способны навредить сердцу.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Для здоровья сердца необходимо следить за весом.

- Абдоминальный (внутренний) жир обволакивает жизненно важные органы, в том числе и сердце, замедляет его деятельность, нарушает кровообращение.

