

с 9 по 15 февраля 2026 года – Неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля)



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



- Следите за весом. В норме индекс массы тела по Кетле не выше 28,0, а окружность талии не более 88 см у женщин и не более 102 см у мужчин.
- Правильно и разнообразно питайтесь (рыба, овощи, фрукты, крупы, хлеб из цельного зерна, растительные масла, меньше соли, жиров и сладостей).
- Увеличьте физическую активность. Выполняйте нагрузки умеренно, но регулярно.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

- Контролируйте своё артериальное давление.

При стабильном повышении АД или его частых перепадах обязательно проконсультируйтесь у специалиста, не забывайте системно принимать назначенные врачом препараты.

- Своевременно проходите периодические медицинские осмотры и диспансеризацию, в рамках которой осуществляется контроль АД, сахара, холестерина, проводится ЭКГ, выявляются факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО ПОЯВИЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМОЙ:

- Болевые ощущения и дискомфорт в районе груди.
- Сильное сердцебиение.
- Головные боли, головокружение, иногда рвота.
- Постоянная усталость и вялость, плохой сон.
- Одышка, нехватка воздуха.
- Отечность.
- Бледность, обмороки.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Своевременное обращение к врачу при признаках
болезней сердца может спасти жизнь!

Помните: здоровье сердца — это залог долгой и
активной жизни!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Сердечно-сосудистые заболевания остаются
одной из ведущих причин смертности во всем
мире. каждый год миллионы людей сталкиваются
с проблемами, связанными с сердцем.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Употребление алкоголя, курение.
- Избыточная масса тела.
- Нерациональное питание.
- Низкая физическая активность.
- Повышенный уровень артериального давления.
- Повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови.
- Стресс.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ КРЕПКОЕ И ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ:

- Избавляемся от вредных привычек. Помните, что чуть ли не половина всех болезней сердца так или иначе спровоцированы никотином и алкоголем.
- Максимально противодействуйте стрессам.

