



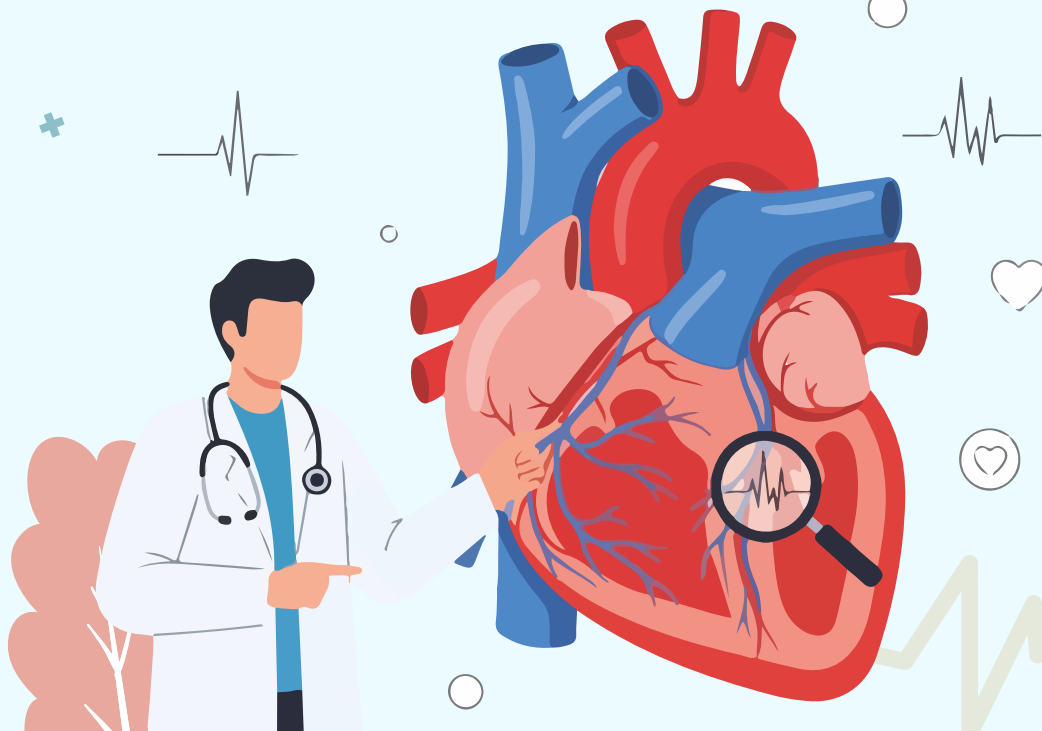
**Служба
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

Сердце – двигатель организма.

**Каждый день сердце совершает тысячи
сокращений, обеспечивая организм кислородом
и питательными веществами**





**Служба
здоровья**



Некоторые факторы, негативно влияющие на сердце:



Повышенное артериальное давление



Заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой



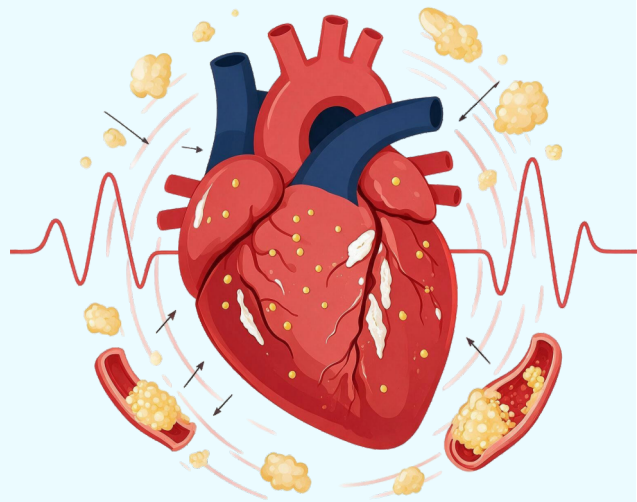
Увеличивает риск инфаркта, инсульта и сердечной недостаточности



Повышенный уровень холестерина



Способствует развитию атеросклеротических бляшек





Курение



Повреждает стенки сосудов



Повышает артериальное давление



Увеличивает риск образования тромбов и развития инфаркта и инсульта



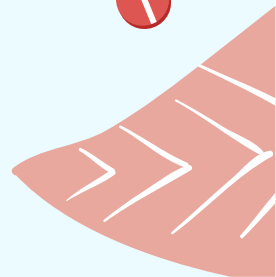
Низкая физическая активность



Ослабляет сердечную мышцу



Способствует развитию гипертонии, ожирения и сахарного диабета





**Служба
здоровья**



Нерациональное питание



Избыток соли, сахара, насыщенных жиров и продуктов глубокой переработки повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний



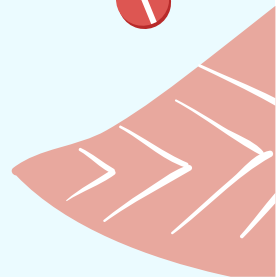
Злоупотребление алкоголем



Может вызвать нарушение сердечного ритма

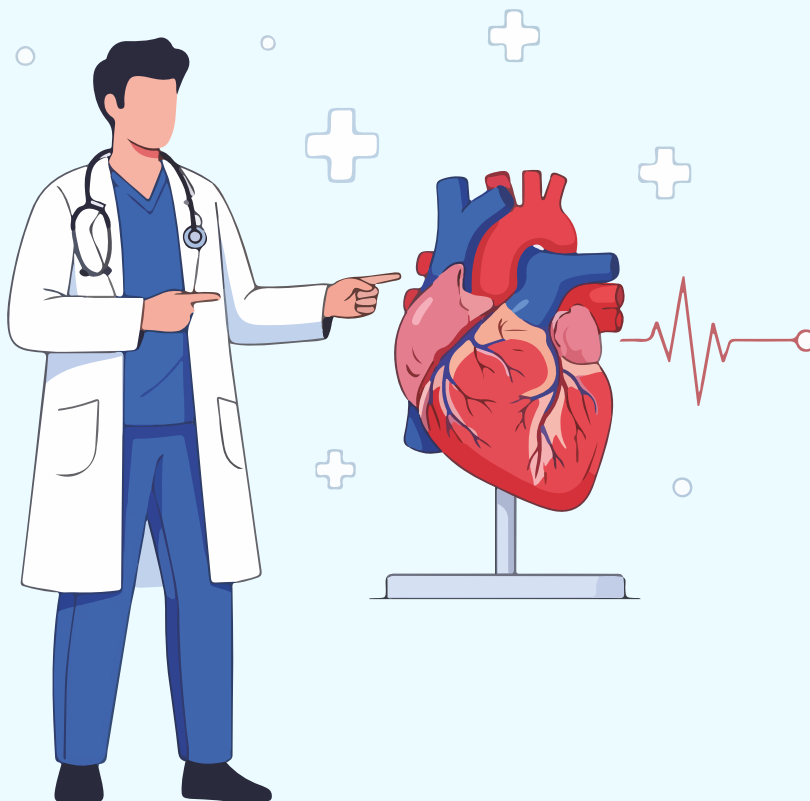


Способствует повышению артериального давления и повреждению сердечной мышцы



Недостаток сна и хронический стресс

- ! Способствуют повышению артериального давления и частоты пульса
- ! Повышают риск нарушений обмена веществ



Помните! Сердечно-сосудистые заболевания легче предупредить, чем лечить. Забота о сердце начинается с ежедневных полезных привычек и внимательного отношения к своему здоровью! Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры – это помогает своевременно выявить факторы риска и заболевания сердца!

*Пройдите тест
и узнайте
каков ваш
сердечно-
сосудистый
риск*

