

ПРЯМУЙ ДОРОГОЮ ДО ЗДОРОВОГО СЕРЦЯ

КОРИСНІ ПОРАДИ:

Знайте свої фактори ризику:

- **Регулярно перевіряйте артеріальний тиск.** Високий артеріальний тиск – основний фактор ризику розвитку серцево-судинних захворювань.
- **Регулярно перевіряйте рівень глюкози у крові.** Високий рівень цукру у крові може свідчити про діабет. А це підвищує ризик виникнення хвороб серця та інсульту.



Скажіть Ні тютюну і уникайте пасивного куріння.

Будьте фізично активними

- Навіть 30 хвилин фізичних навантажень помірної інтенсивності п'ять разів на тиждень знижують ризик виникнення серцево-судинних захворювань та інсульту.
- Фізична активність – це різноманітні види рухливого відпочинку. Це можуть бути не лише спорт і фізичні вправи, а й інші види активності: гра з дітьми на вулиці, ходьба, хатні справи або танці.

Вживайте корисні для серця продукти

Споживання продуктів із високим вмістом насичених жирів, транс-жирів і солі підвищує ризик серцевого нападу або інсульту. Надлишок солі може призвести до високого кров'яного тиску, а жирів – до закупорки артерій.

Знайте свої показники

Дуже важливо знати та регулярно перевіряти стан серцево-судинної системи. Відвідайте фахівця, який виміряє та оцінить рівень вашого артеріального тиску, холестерину і глюкози у крові, вагу та індекс маси тіла (ІМТ), а також проконсультує щодо ваших індивідуальних факторів ризику.

Здорова дієта, регулярні вправи та відмова від тютюну значно знизять ризик виникнення хвороб серця та інсульту.

ДІТЯМ ТА ЇХНІМ БАТЬКАМ

Допоможіть дітям стати на шлях до здоров'я серця, довголіття та благополуччя.

- Гарний вигляд, чудове самопочуття і перспектива добре виконувати все, за що візьмешся – це відмінний мотиватор для дітей і підлітків правильно харчуватися та бути фізично активними.
- Найкращий спосіб вплинути на поведінку вашої дитини – власний приклад. Намагайтеся правильно харчуватися і бути фізично активними – діти обов'язково помітять ваші зусилля та намагатимуться наслідувати вас.
- Робіть все весело та позитивно. Святкуйте успіхи і допомагайте дітям та підліткам розвивати добру самооцінку.



Скажіть тютюну в вашому домі Ні

- Забороніть усім, у тому числі і гостям, курити у вашому помешканні та не піддавайте своїх дітей пасивному курінню.
- Розповідайте дітям про небезпеку вживання тютюну, щоб допомогти їм зробити власний вибір не курити.

Будьте фізично активними з дітьми

- Наприклад, разом ходіть до школи пішки або їздіть на велосипедах.
- Оберіть той вид активного відпочинку, який подобається вашим дітям – це може бути гра у футбол із друзями, танці або інші цікаві заняття.
- Обмежте час, який дитина проводить перед телевізором або за комп'ютером до двох годин на добу.

Заохочуйте дітей до здорового харчування

- Частіше разом сідайте за стіл – зробіть це сімейною традицією. Спільні прийоми їжі лишать мінімальні шанси на те, що діти вживатимуть «неправильні» продукти або переїдуть.
- Робіть здорову їжу цікавою для дітей – обирайте барвисті продукти, залучайте малечу до складання меню та приготування страв.
- Кожна вечеря має містити принаймні 2-3 види овочів.

Здорові діти, здорові дорослі: факти

- Переважна більшість курців у всьому світі призвичаюються до цієї згубної звички ще у підлітковому віці. Статистика свідчить, що діти, чий батьки курять, самі стають курцями утричі частіше.
- Діти із надмірною вагою та ожирінням ймовірно залишаться такими і у дорослому віці. Вони більш схильні до розвитку серцево-судинних захворювань.

БУДЬТЕ УВАЖНИМИ ДО СЕБЕ

Загальні ознаки серцевого нападу:

- **Дискомфорт у грудній клітці:** стиснення, тиск, розпирання чи біль у центрі грудей. Тривають ці симптоми більше кількох хвилин або носять періодичний характер: настає нетривале полегшення і неприємні відчуття знову повертаються.
- **Дискомфорт в інших частинах тіла вище пояса:** біль, оніміння чи інші неприємні відчуття в одній чи обох руках, спині, шиї, щелепі або животі.
- **Задишка,** яка може супроводжуватися дискомфортом у грудній клітці. Також можливі напади холодного поту, нудота або запаморочення.

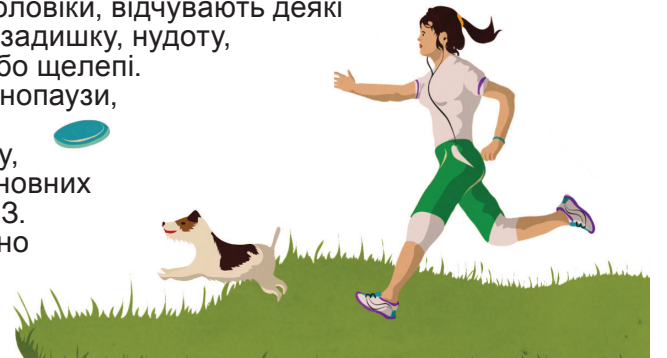
Загальні ознаки інсульту:

- Оніміння чи слабкість в обличчі, руці або нозі, особливо, якщо відчуваєте їх з одного боку тіла.
- Плутиана, проблеми з мовленням або розумінням.
- Проблеми із зором в одному чи обох очах.
- Проблеми при ходьбі, запаморочення, втрата рівноваги або координації.
- Сильний головний біль без явної причини.

Інсульт потребує невідкладної медичної допомоги. Якщо відчуваєте будь-який із цих симптомів, не зволікайте – зверніться за допомогою лікаря негайно!

ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ ДЛЯ ЖІНОК

- Хвороби серця – найпоширеніша причина смертності серед жінок. Щохвилини від серцево-судинних захворювань (ССЗ) помирає одна жінка – це 8,6 мільйона представниць прекрасної статі на рік у світі.
- Ризик ССЗ може розвинути ще до народження – в період внутрішньоутробного розвитку. Здоровий спосіб життя під час вагітності захистить вашу дитину в майбутньому.
- Біль та дискомфорт у грудях – основні симптоми серцевого нападу. Але жінки частіше, ніж чоловіки, відчувають деякі інші загальні симптоми: задишку, нудоту, блювання, біль в спині або щелепі.
- У жінок, які досягли менопаузи, зростає ризик розвитку високого кров'яного тиску, який також є одним із основних факторів виникнення ССЗ. Контролюйте та регулярно вимірюйте його.
- Для жінки-курця ризик інсульту зростає вдвічі. Що більше цигарок – то вищий ризик. Пасивне куріння для жінок підвищує загрозу смерті від хвороб серця на 15%.



ЛЮДЯМ ПОХИЛОГО ВІКУ

Продовжуйте свій шлях до здоров'я серця

З'ясуйте, що ви можете зробити для здоров'я серця, довголіття та благополуччя.

Наповніть раціон корисними для серця продуктами

- Дотримуйтеся збалансованої дієти, багатої фруктами та овочами. Слідкуйте за вагою: що старша людина, тим менше калорій спалює організм, тому з віком потрібно переглядати раціон. Надмірна вага змушує серце працювати інтенсивніше, а відтак зростає ймовірність розвитку хвороб серця, високого тиску, діабету та підвищення рівня холестерину.
- Регулярні вправи і вживання їжі, багатої поживними речовинами, невеликими порціями допоможуть вам підтримувати оптимальну вагу.

Знайте свої показники

Із віком ваш артеріальний тиск, рівень холестерину та інші показники стану серцево-судинної системи мають тенденцію до підвищення. Обов'язково тримайте їх під контролем.

Будьте фізично активним

- Для активного способу життя не буває запізно! Почніть із легких фізичних навантажень і поступово збільшуйте тривалість, частоту та інтенсивність. Перед тим, як приступити до вправ, проконсультуйтеся з лікарем, щоб переконатися, що обрана програма підходить саме вам.
- Літнім людям протягом тижня рекомендують виконувати принаймні 150 хвилин аеробних фізичних вправ помірної інтенсивності чи 75 хвилин занять високої інтенсивності. Або еквівалентне поєднання тренувань середньої та високої інтенсивності.

Скажіть Ні тютюну і уникайте пасивного куріння

Забороняйте курити у вашому будинку та уникайте вторинного впливу тютюнового диму. Після двох років відмови від куріння вже значно знижується ризик розвитку ішемічної хвороби серця.

