



Минздрав Республики Коми



Служба
здоровья

НЕДЕЛЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА

10 - 16 февраля

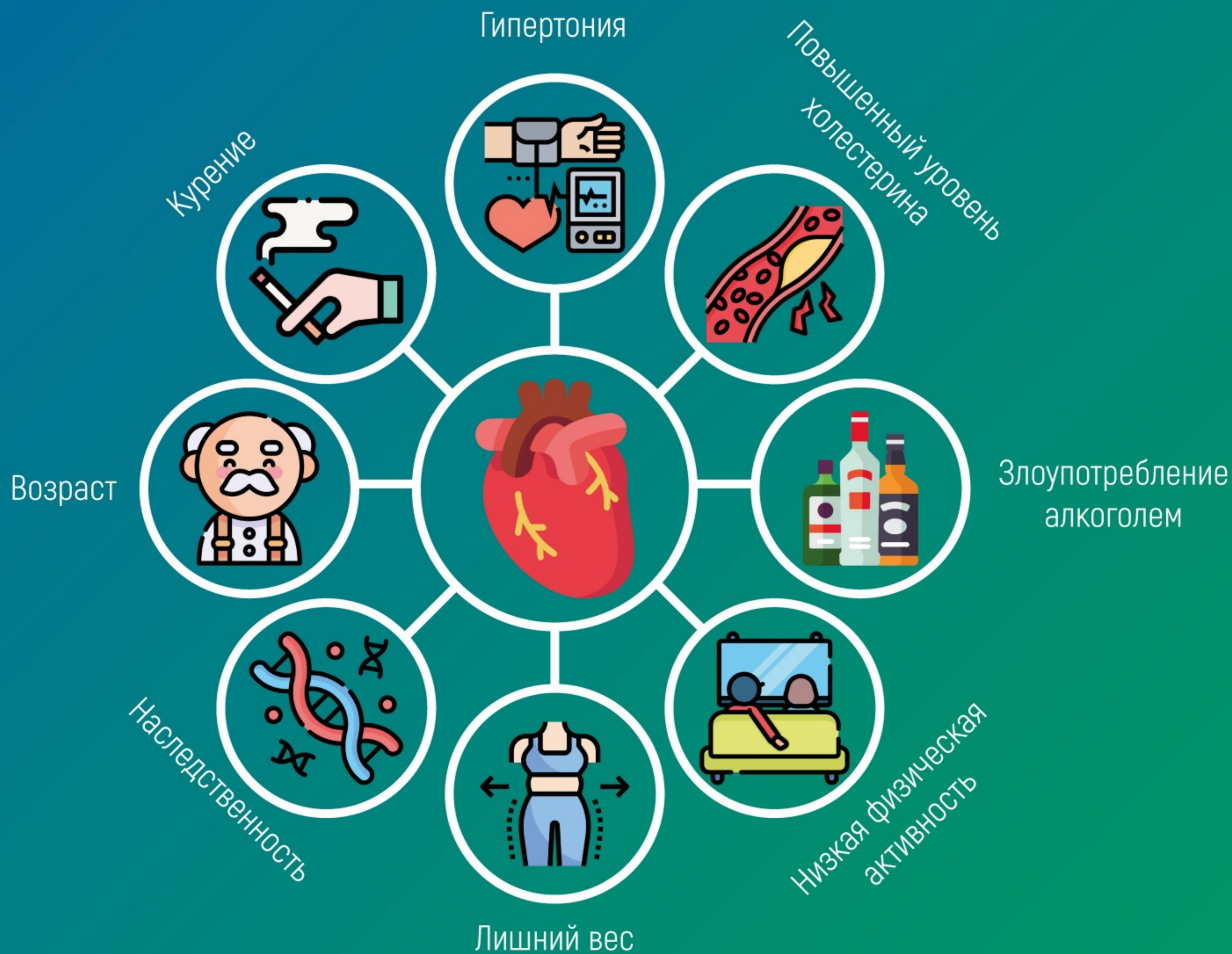


Заболевания сердца остаются ведущей причиной смертности по всему миру

К ним относятся:

- ◆ Артериальная гипертензия
- ◆ Инфаркт миокарда
- ◆ Стенокардия
- ◆ Сердечная недостаточность
- ◆ Нарушение ритма сердца
- ◆ Врожденные и приобретенные пороки сердца

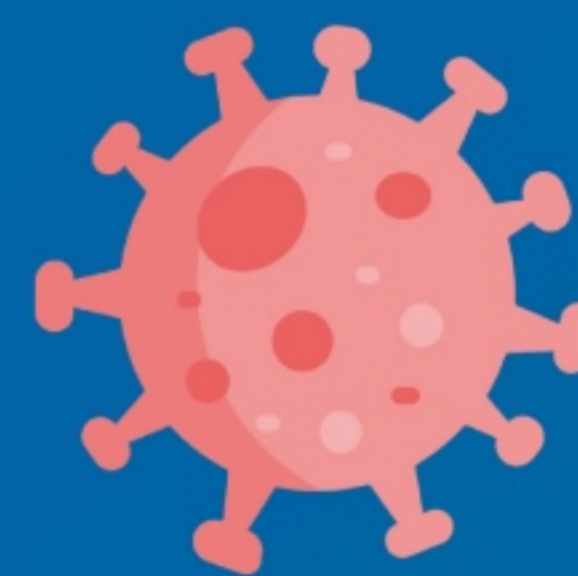
Факторы риска заболеваний сердца



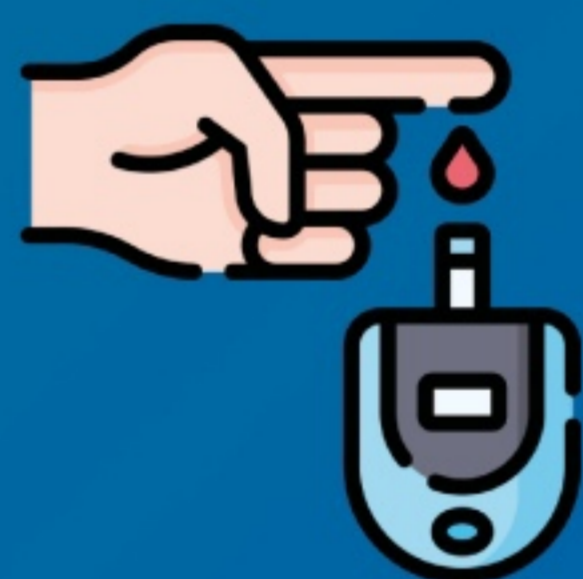
Факторы риска врожденных пороков сердца



Генетическая
предрасположенность



Инфекция краснухи
во время беременности



Гестационный сахарный
диабет



Курение во время
беременности



Употребление алкоголя во время
беременности



Применение во время беременности
некоторых лекарств (например литиум,
изотретиноин)

Как защитить свое сердце и сердце будущих детей?

Заранее планируйте беременность

Своевременно вакцинируйтесь

Придерживайтесь здорового образа жизни - откажитесь от вредных привычек

Формируйте полезные привычки

Контролируйте потребление соли
(до 5 грамм в день)

Употребляйте не менее 500 грамм
овощей и фруктов в день

Будьте физически активными
(10 000 шагов в день)

Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические
медицинские осмотры

14 февраля

**Международный день
осведомленности
о пороках сердца**



**Здоровое сердце -
фундамент здоровой
жизни!**