



ВМЕСТЕ  
К ЗДОРОВЬЮ!



Swiss Red Cross

International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies  
[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org) Saving lives, changing minds.



## Инфаркт

Как это выглядит?



Боль или дискомфорт в груди



Боль или дискомфорт в руке или спине



Боль или дискомфорт в шее или челюсти



Головокружение, холодный пот



Затруднения в дыхании или нехватка воздуха



Тошнота, боль или дискомфорт в желудке

### В случае возникновения любого из этих симптомов:

- ▶ Немедленно вызовите скорую помощь или доставьте человека в больницу
- ▶ Помогите человеку успокоиться и расслабиться
- ▶ Помогите человеку принять удобное положение
- ▶ Помогите человеку принять его лекарства, если он просит. Сами не рекомендуйте никаких лекарств!
- ▶ Следите за его дыханием и сознанием



## Инсульт

Как это выглядит?



Лицо

Лицо перекошено?



Рука

Одна рука повисла?



Речь

Невнятная речь?



Вызывайте скорую помощь

### В случае возникновения любого из этих симптомов:

- ▶ Немедленно вызовите скорую помощь или доставьте человека в больницу
- ▶ Помогите человеку успокоиться и расслабиться
- ▶ Помогите человеку принять удобное положение
- ▶ Следите за его дыханием и сознанием

# ВЫБИРАЙ СЕРДЦЕМ!

Сердце здорового человека  
может работать в нормальном режиме  
до **90-100 лет**

ВМЕСТЕ  
К ЗДОРОВЬЮ!



Swiss Red Cross



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies  
[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org) Saving lives, changing minds.

## ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



5 порций овощей и фруктов ежедневно



Регулярная физическая активность не менее 30 мин. в день



Отказ от курения



Отказ от злоупотребления алкоголем



## ФАКТОРЫ РИСКА



Курение



Злоупотребление алкоголем



Недостаточная физическая активность



Нездоровое питание



Уменьшить употребление соли и сахара



Избегать стресса и высыпаться. Рекомендуемая норма сна – 7-8 часов



Регулярно проходить медицинское обследование



Контролировать артериальное давление



Повышенное артериальное давление (АД)



Повышенное содержание глюкозы в крови



Избыточный вес/ ожирение



Повышенное содержание холестерина в крови

- Уровень АД – не более 140 мм рт. ст.
- Уровень общего холестерина – ниже 5 ммоль/л
- Холестерин липопротеидов низкой плотности – ниже 3 ммоль/л
- Окружность талии: мужчины – < 102 см; женщины – < 88 см\*\*

\* Предварительные результаты исследования факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний (STEPS), проведенного Министерством здравоохранения Республики Беларусь совместно с Всемирной Организацией Здравоохранения (по материалам презентации, 6 июня 2017)

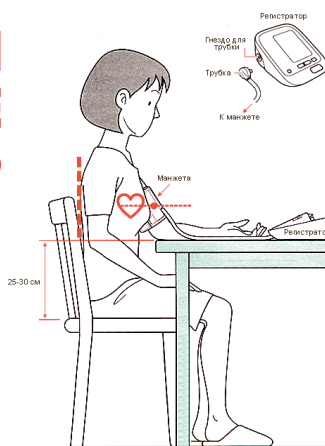
\*\* Данные Министерства здравоохранения Республики Беларусь, [http://mgz.gov.by/ru/statistika/zdorovya/zabolevaniya\\_serdca/nem\\_uf\\_1911655299](http://mgz.gov.by/ru/statistika/zdorovya/zabolevaniya_serdca/nem_uf_1911655299)

### РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ФАКТОРОВ РИСКА В БЕЛАРУСИ\*

- 29,6% жителей Беларуси курят. Среди мужчин курят 48,4%, среди женщин – 12,6%
- 60,6% населения имеют избыточную массу тела, 25,4% – страдают ожирением
- У 45% населения Беларуси повышенное артериальное давление
- В среднем жители Беларуси употребляют 10,6 г. соли в день (норма – 5 г.)
- Около 7% населения в обычный день вообще не употребляют овощи и фрукты

## ИЗМЕРЯЕМ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНО

1. Снимите с верхней половины тела толстую одежду. Освободите от одежды обе руки до надплечья.
2. Сядьте удобно на стул. Спина прямая.



3. Положите предплечье от локтя до кисти на стол.
4. Не двигайтесь и не разговаривайте во время измерения.
5. Нажмите на кнопку и подождите, пока манжета надуется, сдуется и выдаст показания. Не двигайтесь и не разговаривайте во время измерения.

### Важно!

Избегайте приема пищи, курения и физической активности, как минимум, за 30 минут до измерения кровяного давления.

Если показатели кровяного давления с первой попытки высокие, подождите 5 минут и повторите попытку.