

Победитель гранта Президента РФ

*Социальный всеобуч*

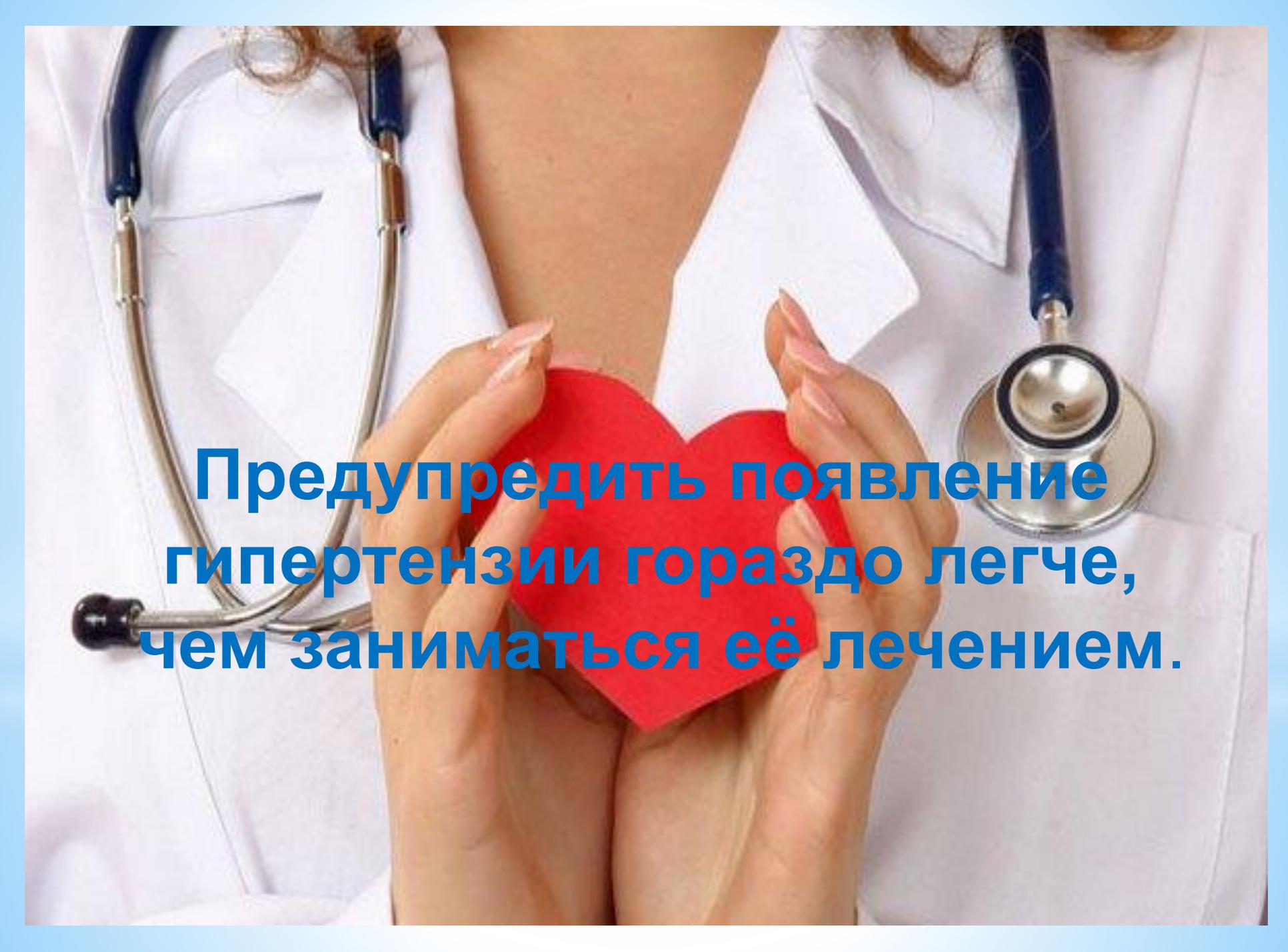
**Гипертония, СТОП!**



**Здоровье – это неоценимый дар, врученный нам родителями при рождении. Здоровье невозможно купить, но его можно сохранить!**



***Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!***

A close-up photograph of a doctor's hands holding a bright red heart. The doctor is wearing a white lab coat and a blue stethoscope. The background is a light blue gradient.

**Предупредить появление  
гипертензии гораздо легче,  
чем заниматься её лечением.**

**Каждый человек сам хозяин своему здоровью.**  
**Медицинские работники могут грамотно и доходчиво**  
**рассказать Вам о заболевании, помочь, обучить.**  
**Лечиться или не лечиться – каждый решает сам.**

**ВАШЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



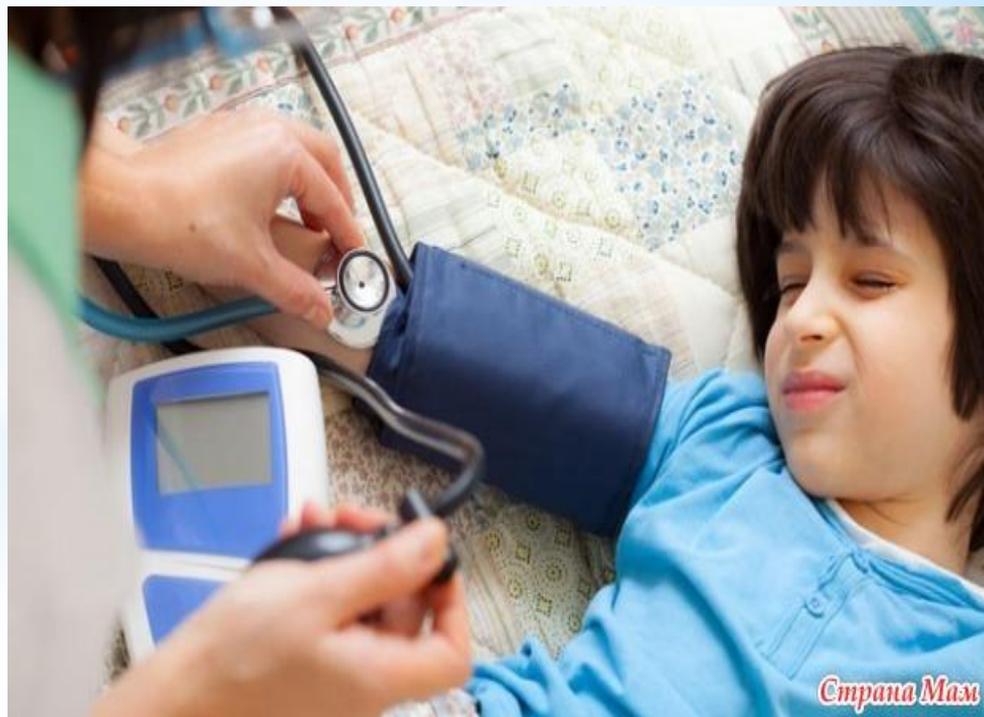
**В ВАШИХ  
РУКАХ**





**Хорошо ли мы следим за  
своим здоровьем?**

**Культура здоровья  
должна прививаться  
родителями своим  
детям с детского  
возраста и быть  
неотъемлемой частью  
жизни**



**Исправность своих автомобилей принято  
регулярно контролировать.**

**А вот за своим здоровьем большинство  
людей следить забывает.**

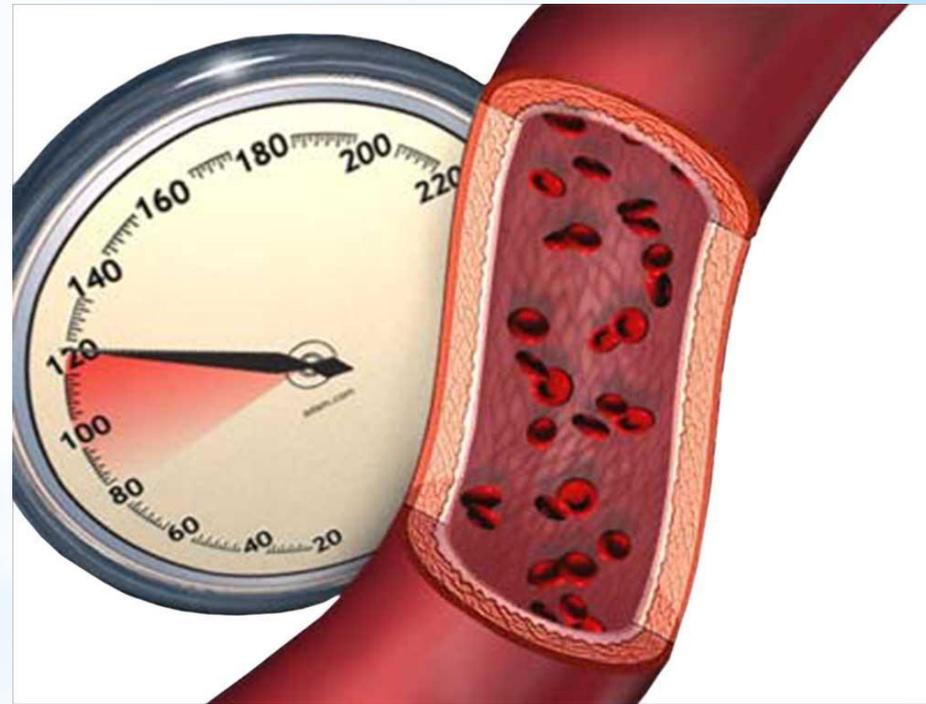


**Разве наше сердце и  
наши сосуды не  
заслужили к себе  
такого же бережного  
отношения?**



**Артериальное давление** – это сила, с которой поток крови давит на стенки сосудов.

**Показатель артериального давления складывается из двух цифр: Верхнего/ систолического и нижнего/ диастолического давления**



***Понятия «Рабочее давление» не существует.***





**Необходимо измерять давление даже при  
хорошем самочувствии!**



**Чаще всего инсульты и инфаркты  
случаются по утрам...**



## Откуда злосчастны й "букет"?

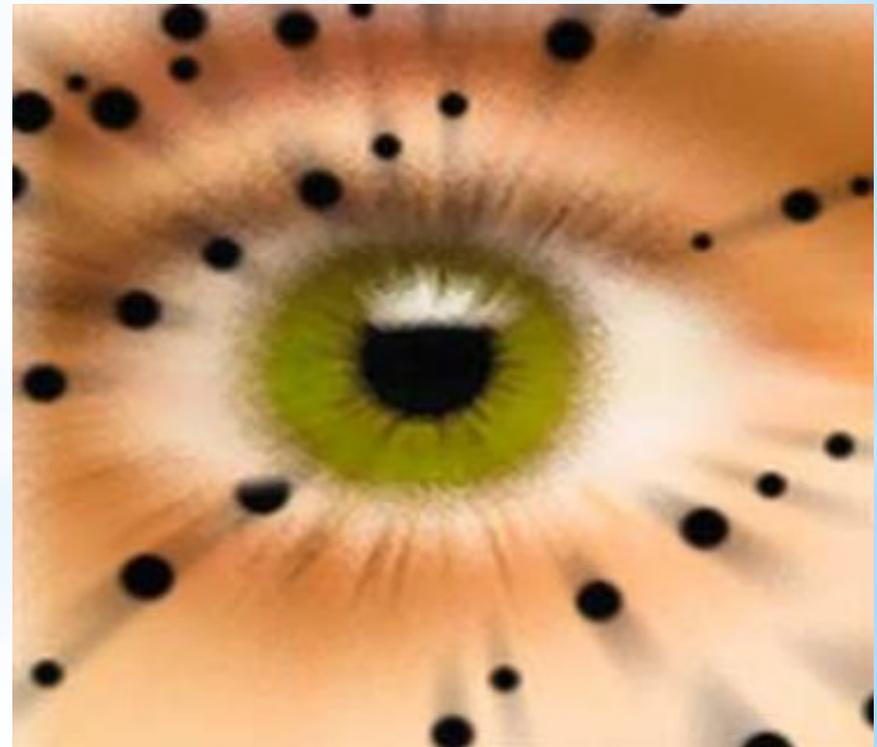


Чем больше мы  
увлечены работой,  
тем меньше мы  
обращаем внимание  
на свои болезни.  
Но наш организм не  
простит нам  
равнодушия к себе!



## Наиболее частые жалобы при повышенном АД:

- \* Головные боли пульсирующего характера:
- \* Головокружение
- \* Мелькание мушек перед глазами



# Профилактика гипертонии построена на знаниях о факторах риска.

## Факторы риска развития артериальной гипертонии



**НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ**

**УПРАВЛЯЕМЫЕ**

**Для эффективной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять всего **7** важных правил:**

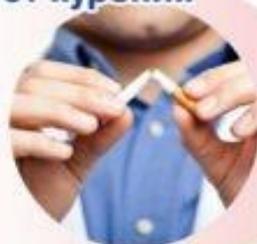
**Соблюдайте правила рационального питания**



**Контролируйте артериальное давление**



**Откажитесь от курения**



**Не употребляйте алкоголь**



**Занимайтесь физической культурой**



**Избегайте стресса**



**Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови**



Одно из опасных осложнений гипертонической болезни - **гипертонический криз**, сопровождающийся внезапным, резким подъемом артериального давления, ухудшением самочувствия.



**При появлении симптомов,  
сопровождающих гипертонический криз:**

- 1. Измерить артериальное давление!**
- 2. Вызвать врача скорой помощи!**



**Грозная болезнь сосудов головного мозга  
– инсульт, или иначе его еще называют  
«мозговой удар»**



# ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,  
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА,  
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ  
ОБЕ РУКИ



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО  
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО  
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ  
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО



**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ  
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

Космы жизни

# инфаркт



**Боль в шее, левой руке, локте и даже ноге.**  
Главное не то, где болит – важнее, как.  
Идут приступы по 10–15 минут и дольше.



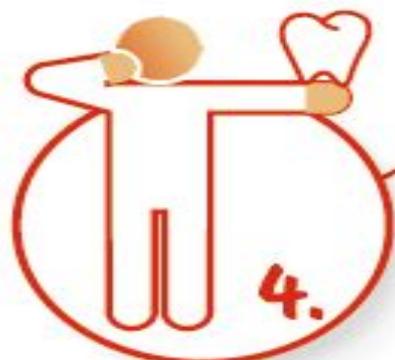
**Бледность, слабость, внезапное появление липкого пота.**  
Иногда инфаркт сопровождается беспричинное (на первый взгляд) повышение температуры до 38.5 °С.



**Нечто, похожее на пищевое отравление.**  
**Сильная боль в животе.**  
Зачастую с изжогой, тошнотой, рвотой.



**Приступ, напоминающий астму.**  
Появляется одышка, нехватка воздуха, клотание в груди.  
**Это может быть «астматический» тип инфаркта.**



**Зубная боль и боль в левой стороне челюсти.**  
Люди идут не к кардиологу, а к стоматологу, теряя драгоценные часы.



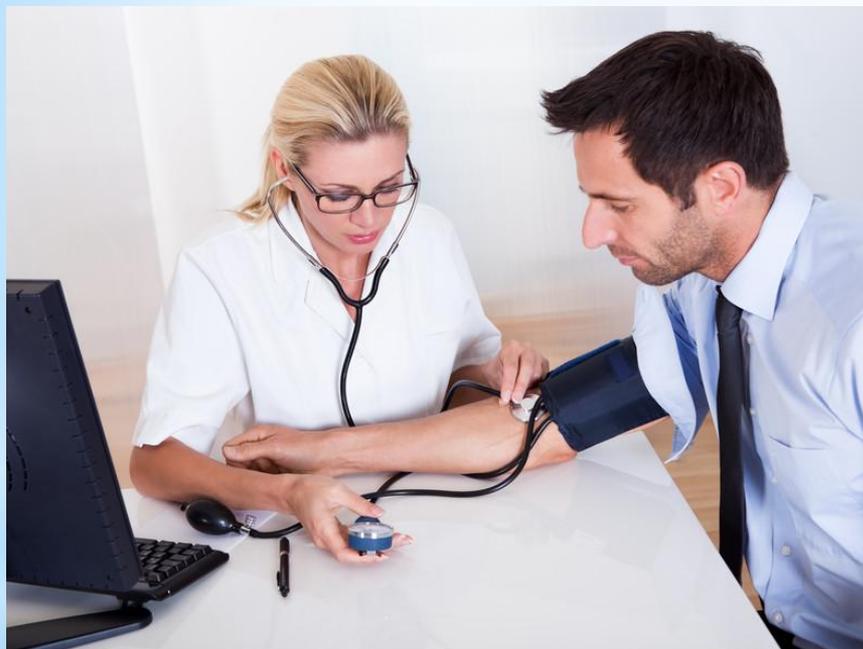
## первые признаки



Одним из помощников в контроле за состоянием здоровья в вашем мобильном телефоне может стать приложение **«Послы жизни»** – Ваш мобильный помощник.



**УБЕДИТЕ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫХ ВЫ ЛЮБИТЕ, В  
НЕОБХОДИМОСТИ РЕГУЛЯРНОГО ЕЖЕДНЕВНОГО КОНТРОЛЯ  
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.**

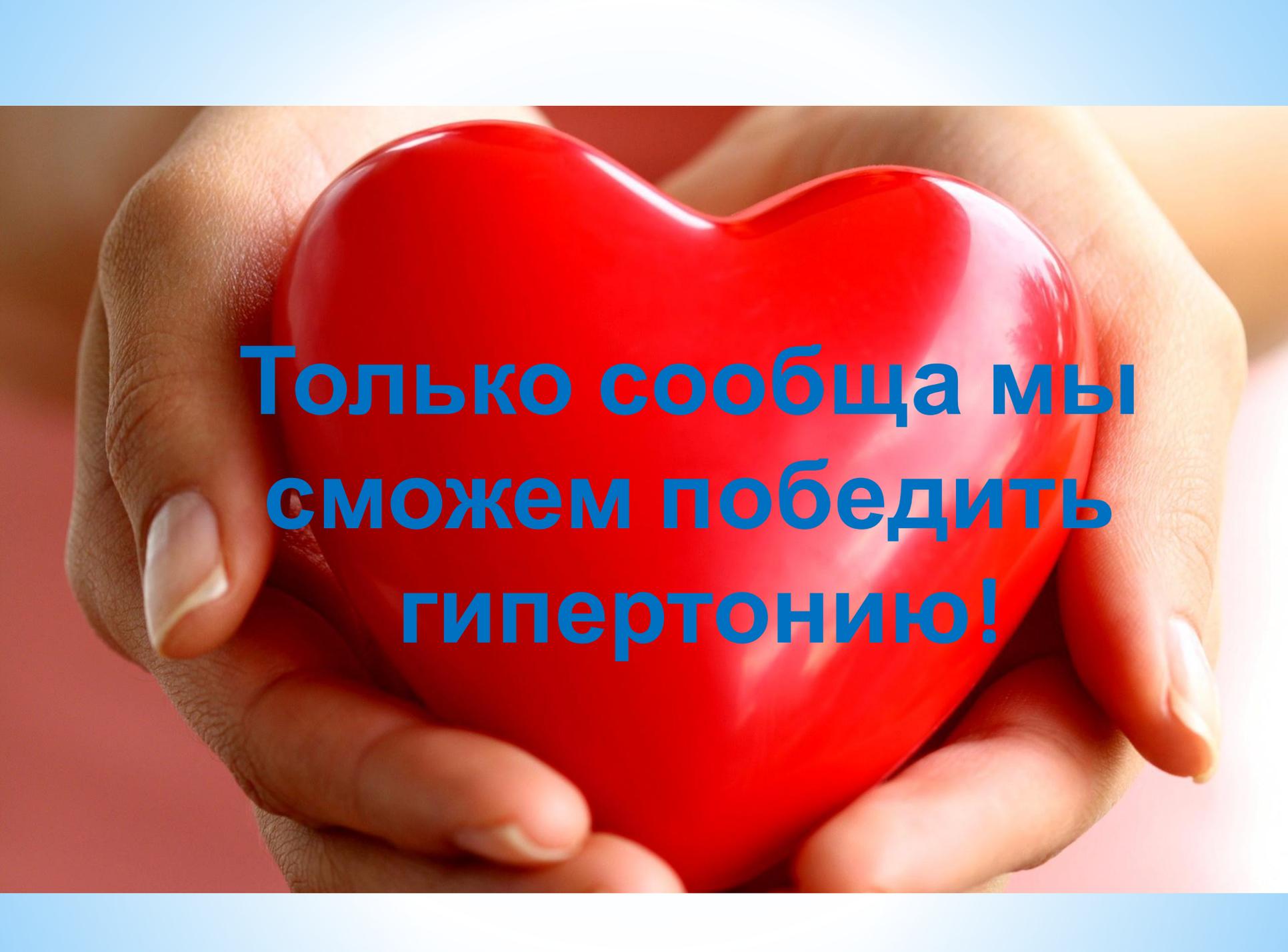


**Подарите близким и родным для Вас людям прибор для измерения давления. Это будет самый лучший и самый полезный подарок! Он поможет продлить **ЖИЗНЬ!****



**Девять десятых нашего  
счастья зависит от  
здоровья ... Берегите его!**



A close-up photograph of a pair of hands gently cupping a large, glossy, bright red heart. The heart is the central focus, with its surface reflecting light. The hands are positioned around the heart, with fingers visible at the bottom and sides. The background is a soft, out-of-focus mix of light and dark tones, suggesting an indoor setting with natural light. The overall mood is one of care and hope.

**Только сообща мы  
сможем победить  
гипертонию!**