

Победитель гранта Президента РФ

Социальный всеобуч

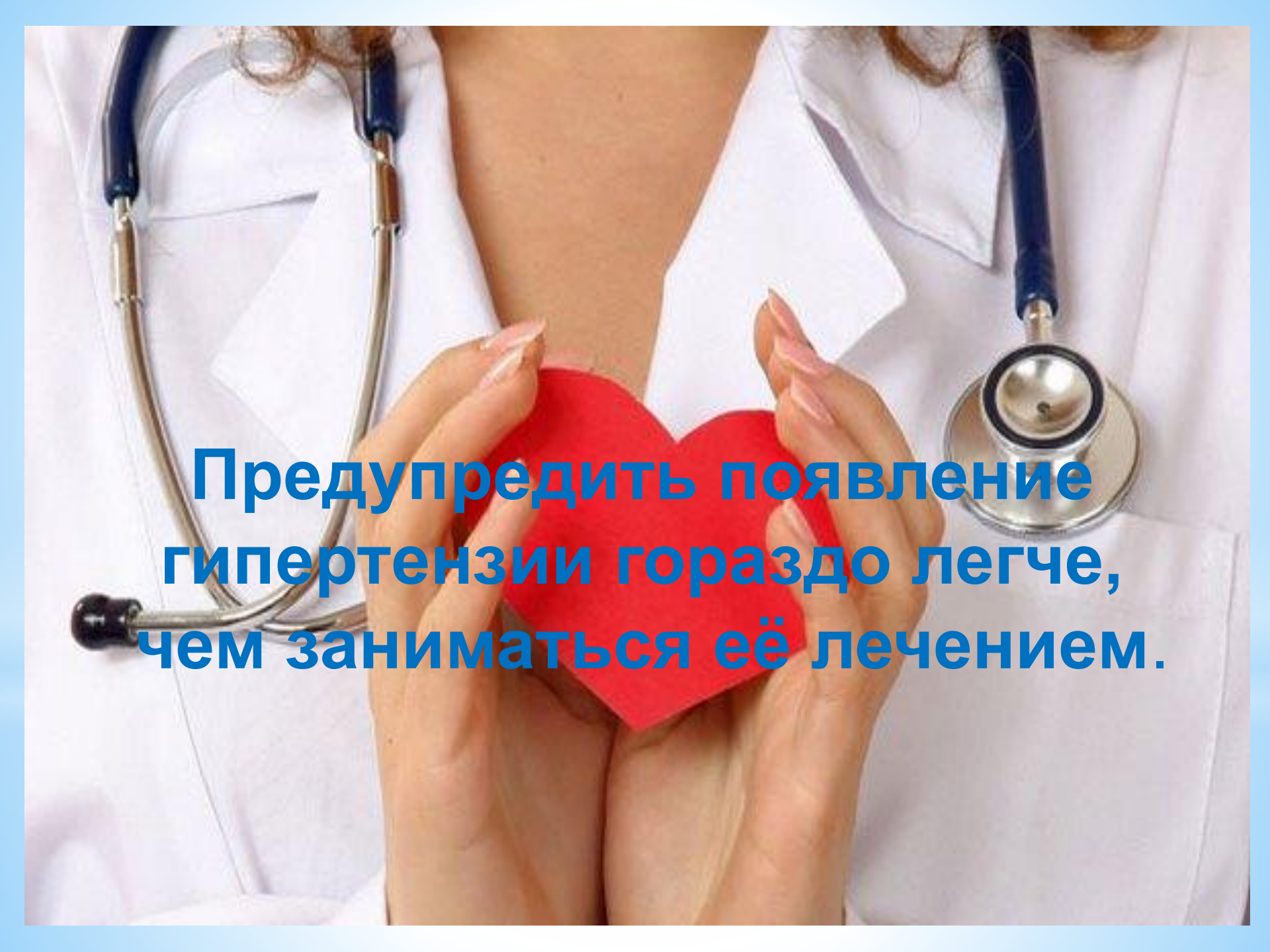
Гипертония, СТОП!



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.**

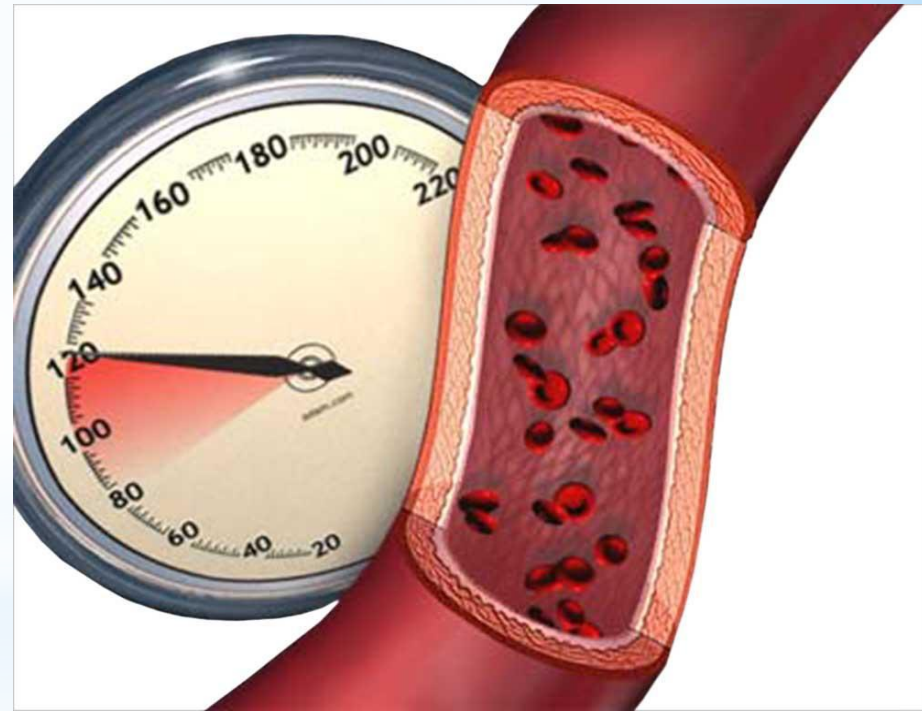


**Разве наше сердце и
наши сосуды не
заслужили к себе
такого же бережного
отношения?**



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

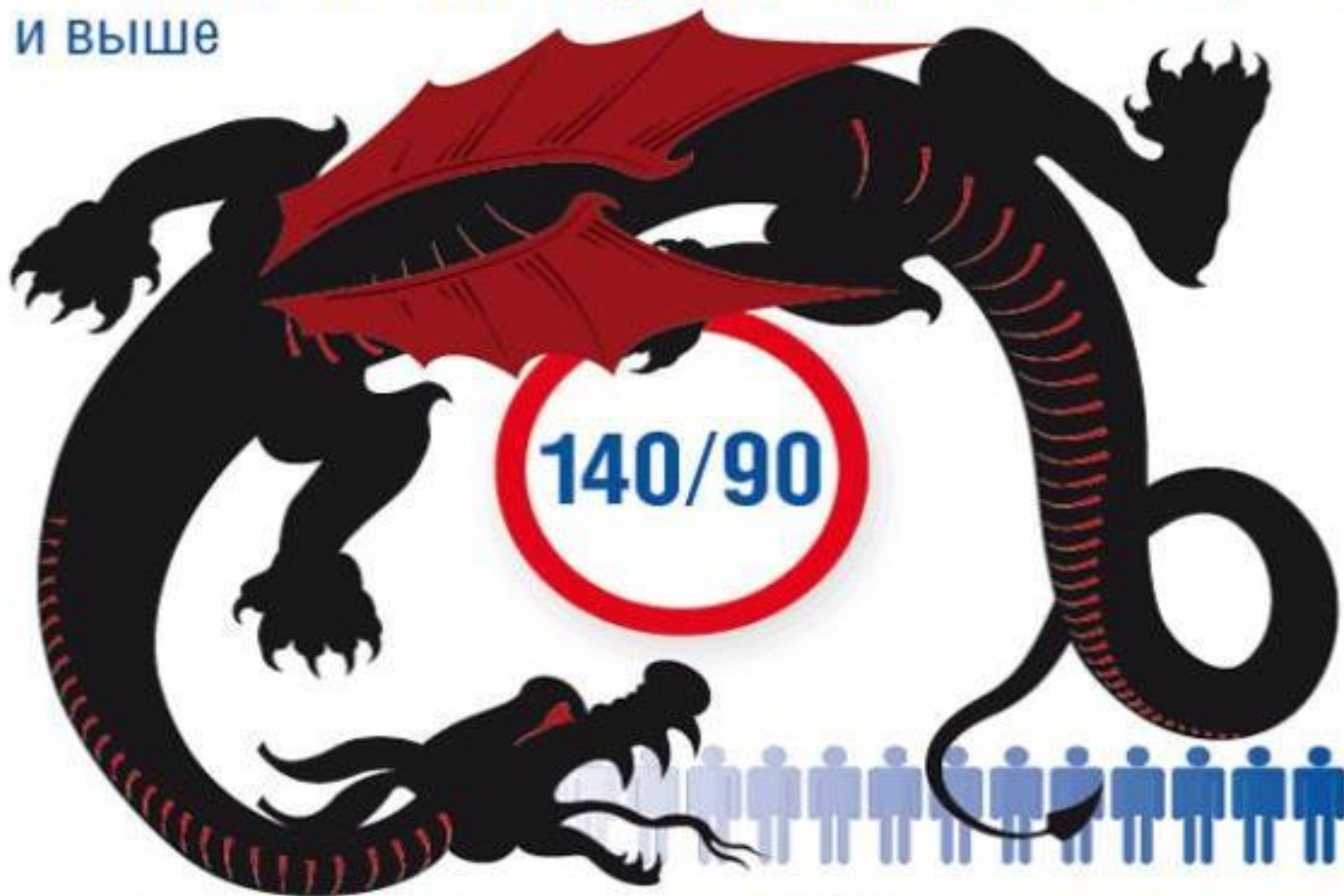
Показатель артериального давления складывается из двух цифр: Верхнего/ систолического и нижнего/ диастолического давления



Понятия «Рабочее давление» не существует.



Это **АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ 140/90** мм.рт.ст.
и выше



Гипертония убивает **465 000** россиян в год

**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,
сопровожающих 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.



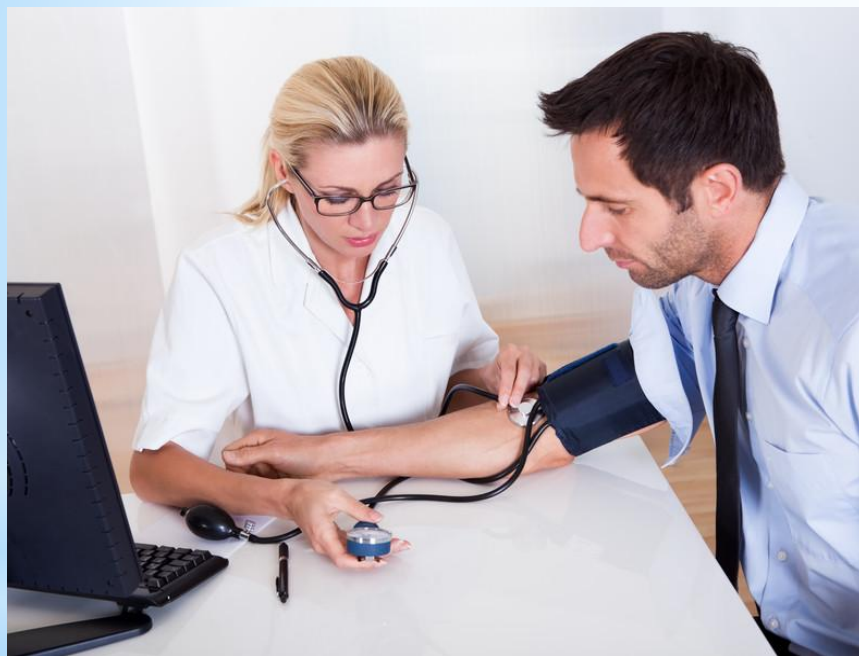
первые признаки



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 holding a large, glossy, bright red heart. The heart is the central focus, with a smooth, reflective surface. The hands are positioned around the heart, with fingers visible, suggesting a sense of care and protection. The background is softly blurred, showing warm, golden light. The overall mood is one of hope and care.

**Только сообща мы
сможем победить
гипертонию!**