

БУЗ ВО «Воронежский областной клинический центр  
общественного здоровья и медицинской профилактики»

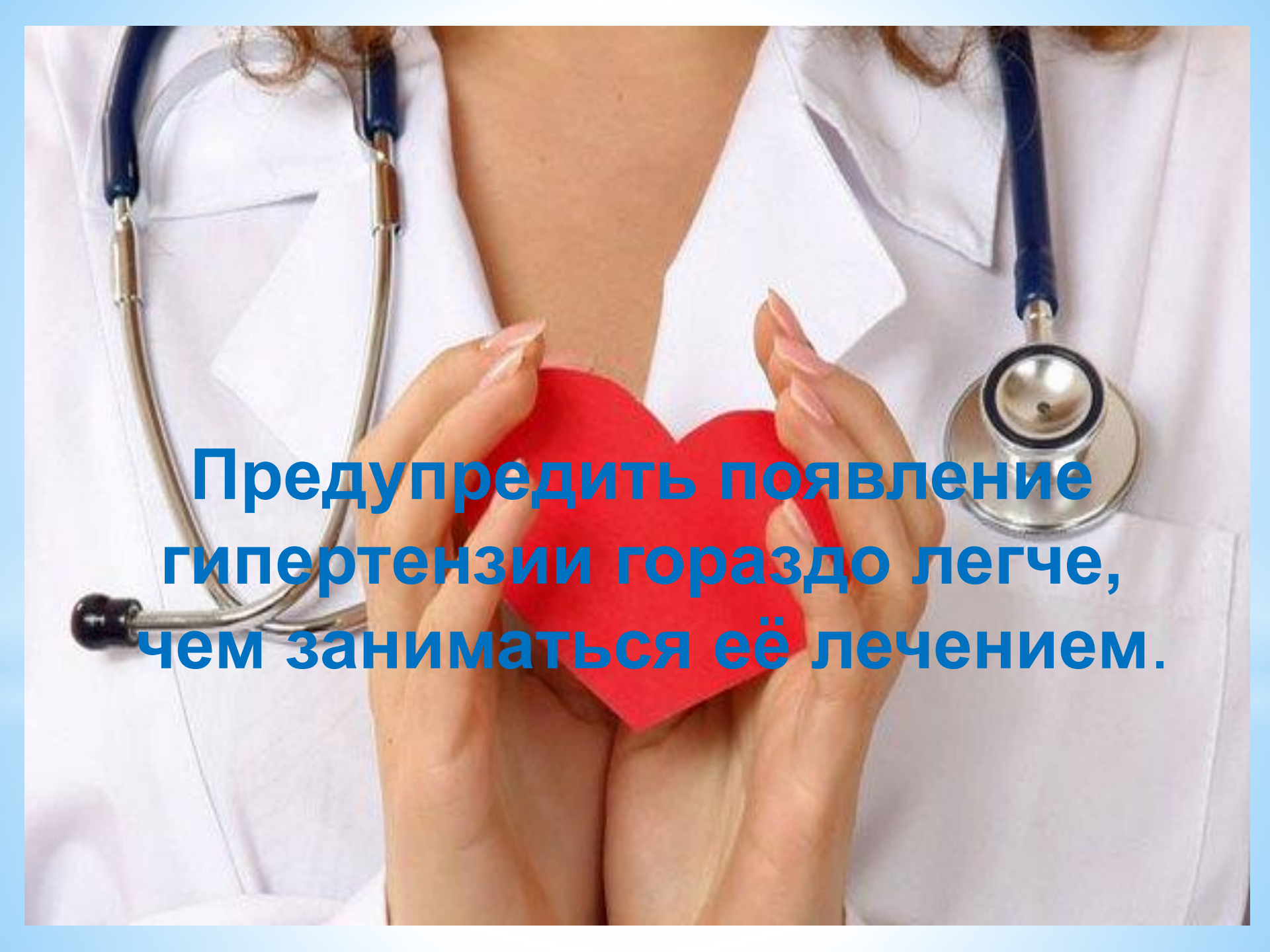
**Гипертония, СТОП!**



**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?**

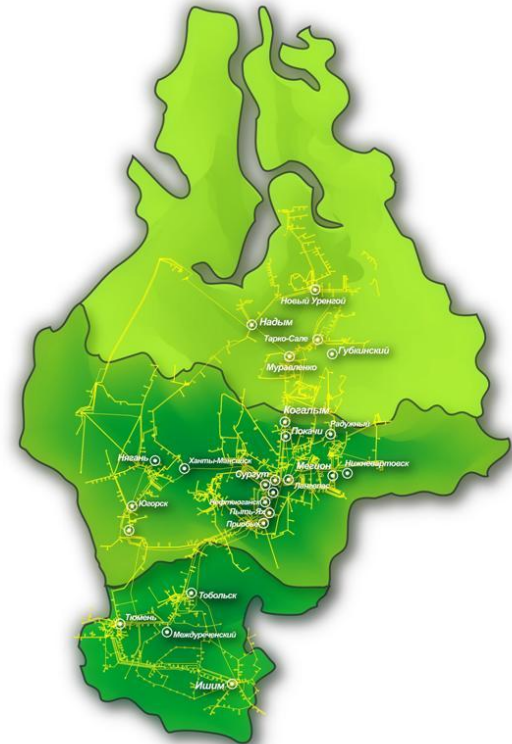


# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТНОСТИ ЖИТЕЛЕЙ РЕГИОНА В 2019 ГОДУ

**В России из-за болезней сердца в год умирает порядка 500 000 человек.**

Департамент здравоохранения Тюменской области назвал **основные пять причин смертей жителей региона в 2019 году:**

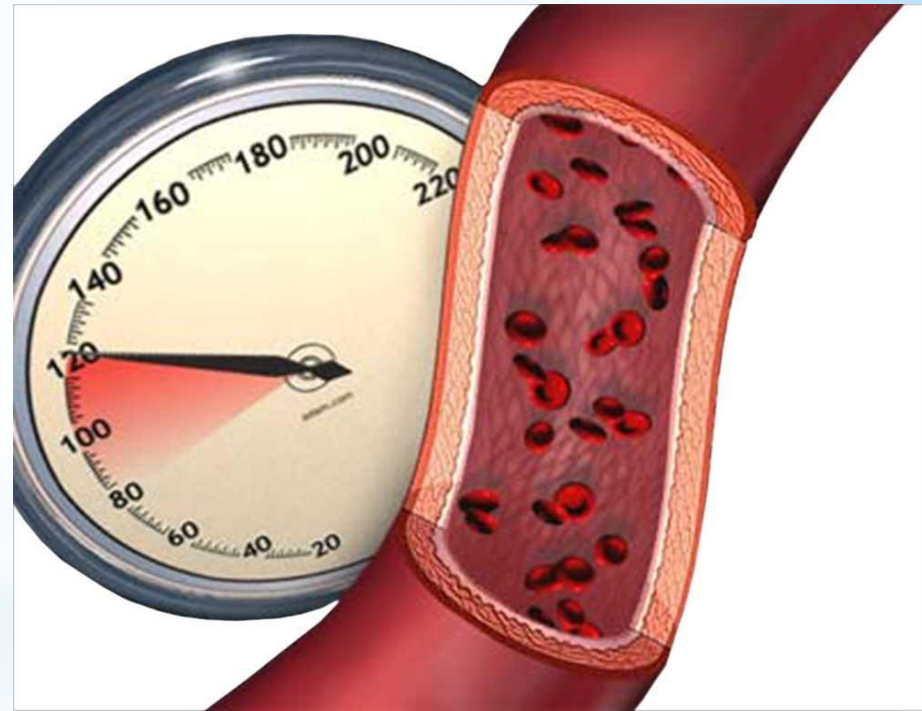
- **Болезни системы кровообращения — 48,2%**
- **Новообразования — 12,8%**
- **Внешние причины — 8,8%**
- **Инфекционные и паразитарные заболевания — 3,6%**
- **Болезни органов пищеварения — 3,5%.**





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

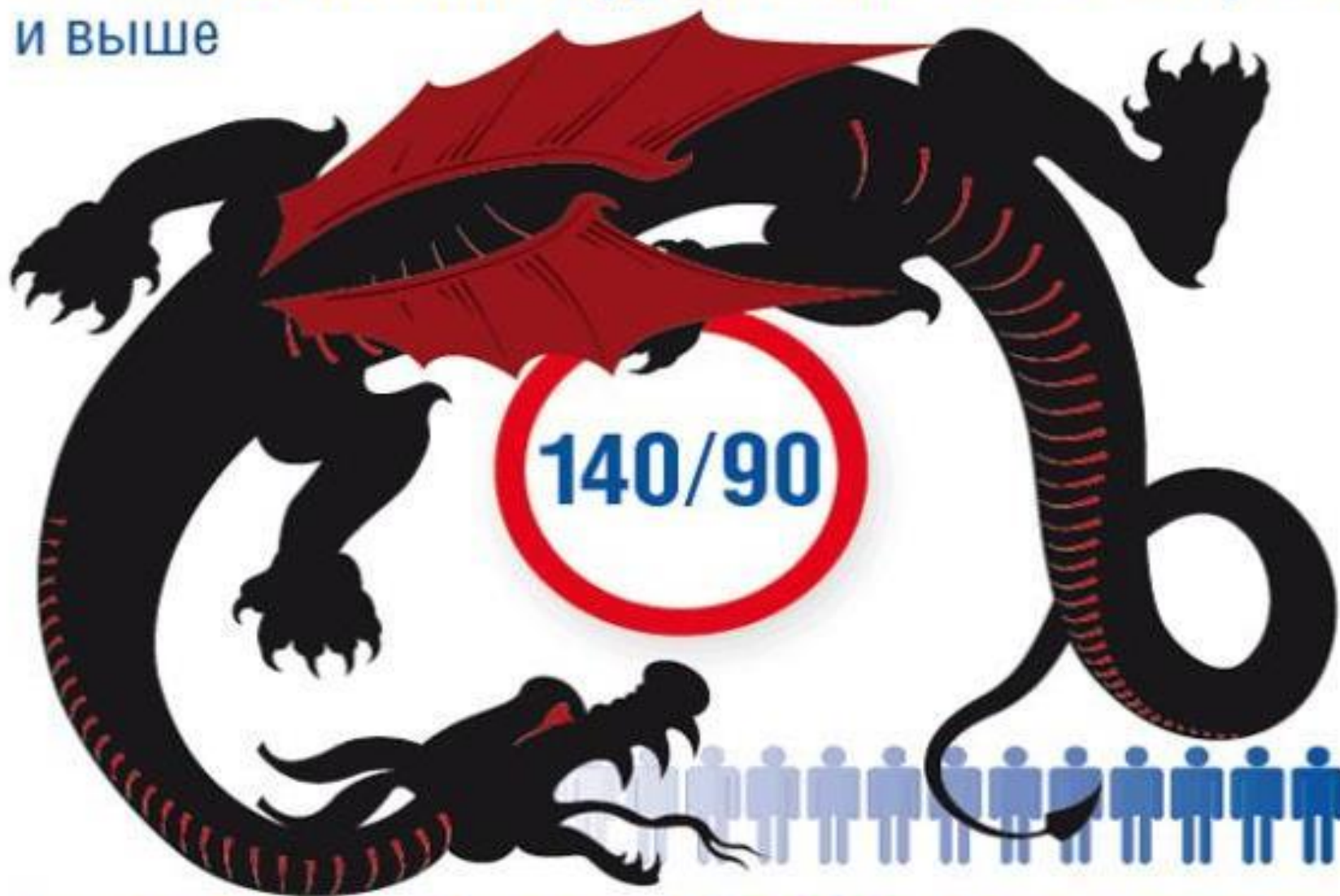
**Показатель артериального давления складывается из двух цифр: Верхнего/ систолического и нижнего/ диастолического давления**



***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**





**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.



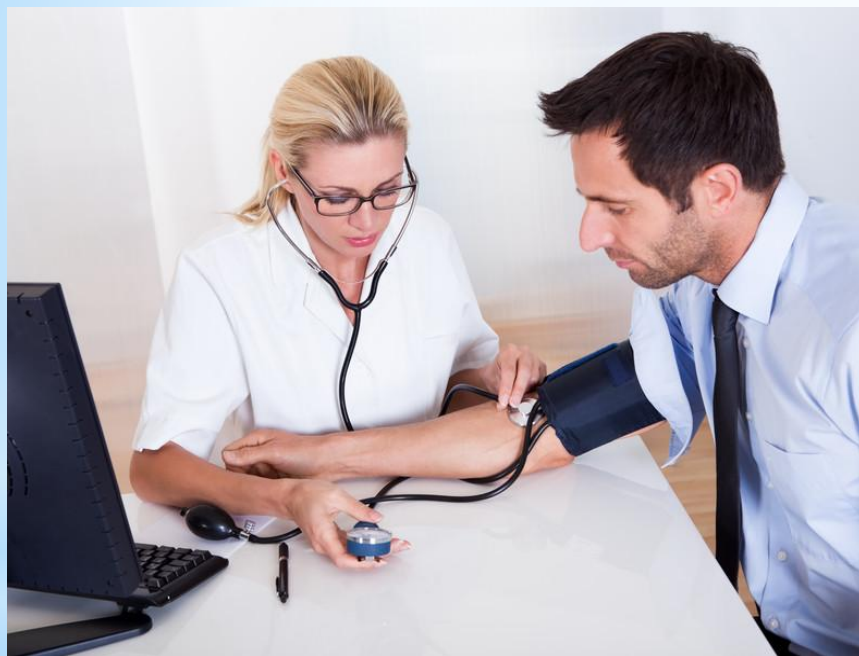
## первые признаки



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 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 compassion.

**Только сообща мы  
сможем победить  
гипертонию!**