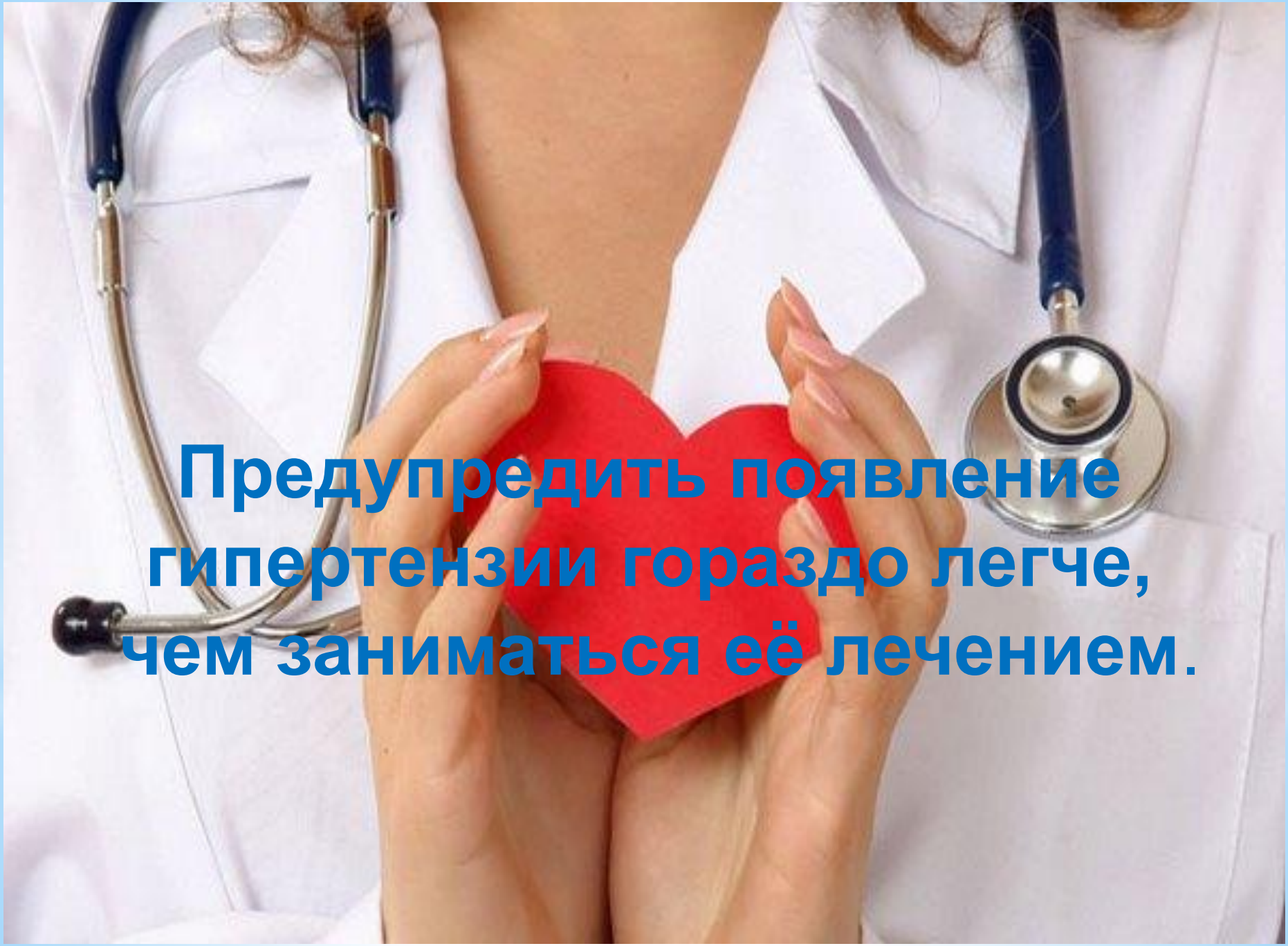
БУЗ ВО «Воронежский областной клинический центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

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

Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!

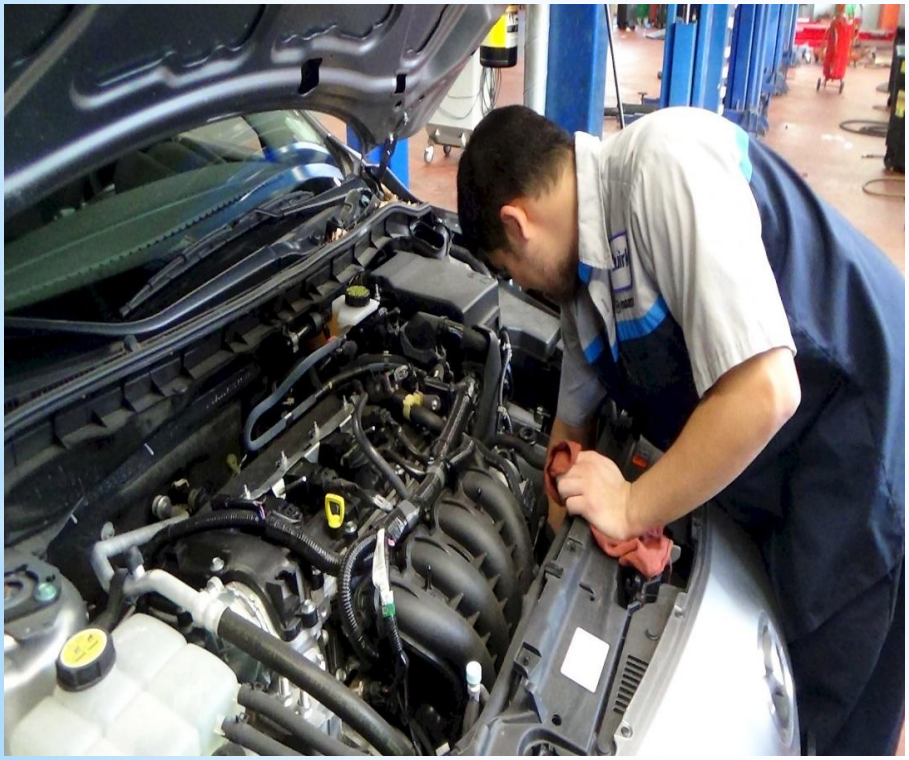

Предупредить появление
гипертензии гораздо легче,
чем заниматься её лечением.

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.

Хорошо ли мы следим за своим здоровьем?

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

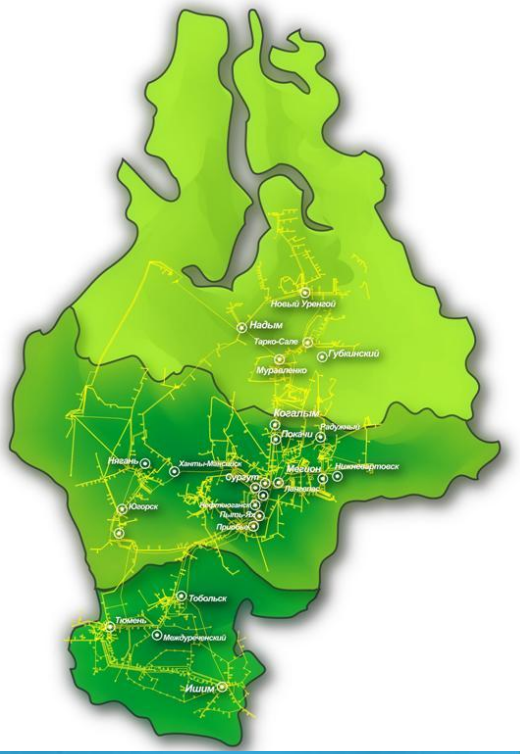
Исправность своих автомобилей принято регулярно контролировать.
А вот за своим здоровьем большинство людей следить забывает.



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.

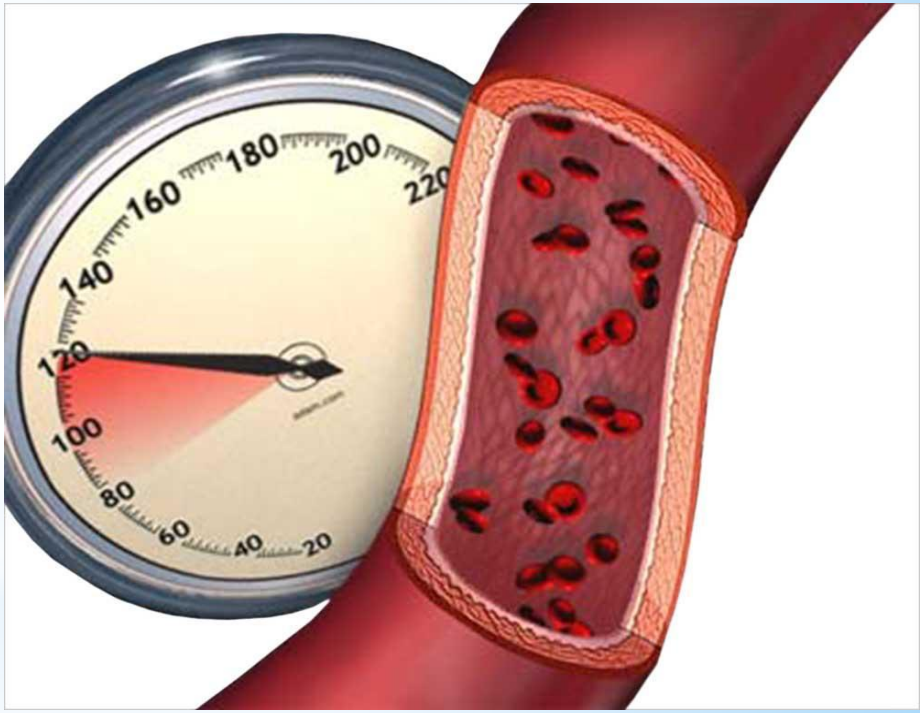


Департамент здравоохранения Тюменской области назвал основные пять причин смертей жителей региона в 2019 году:

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

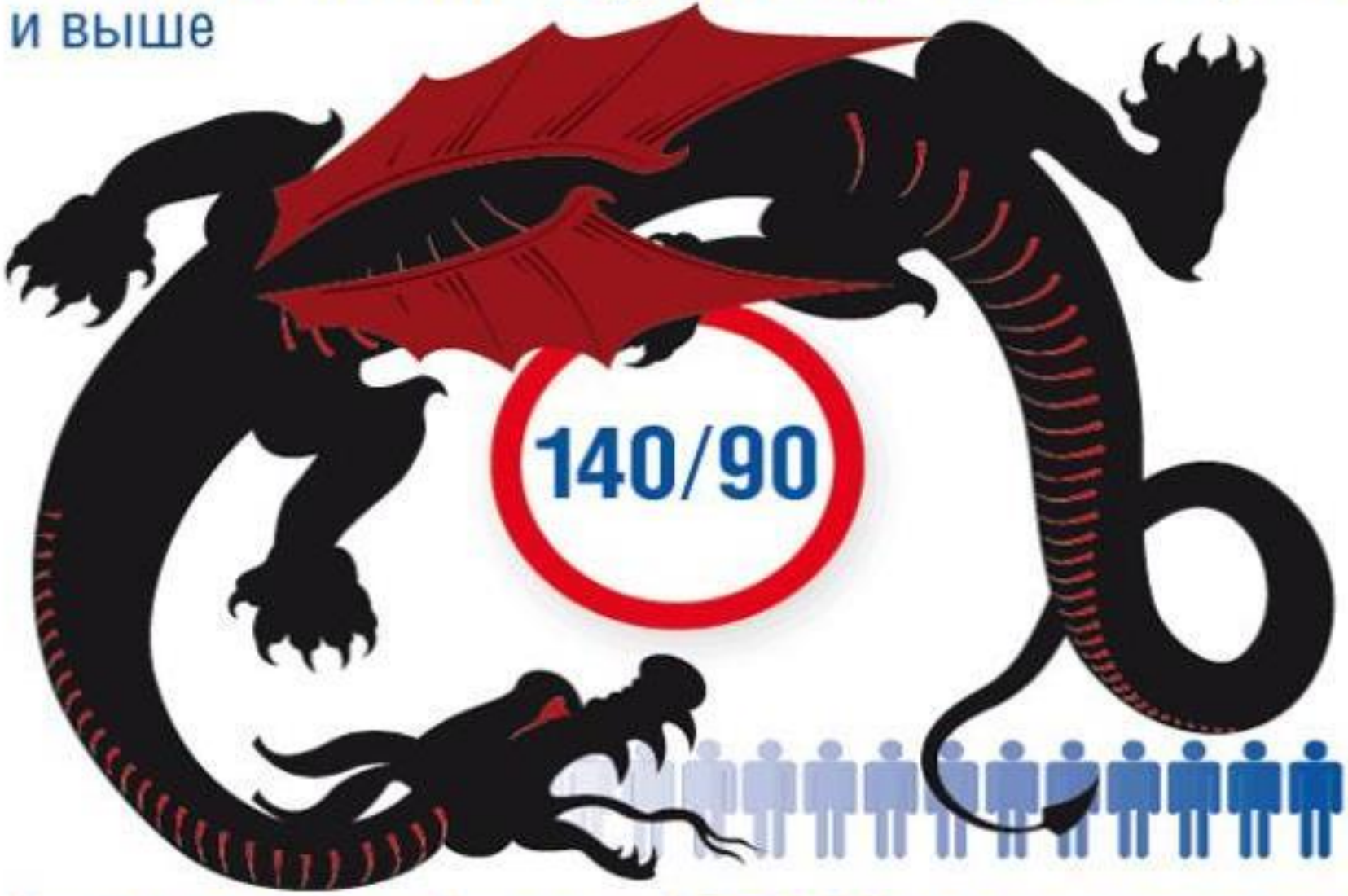
Артериальное давление – это сила, с которой поток крови давит на стенки сосудов.

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 **465000 россиян в год**

Необходимо измерять давление даже при хорошем самочувствии!

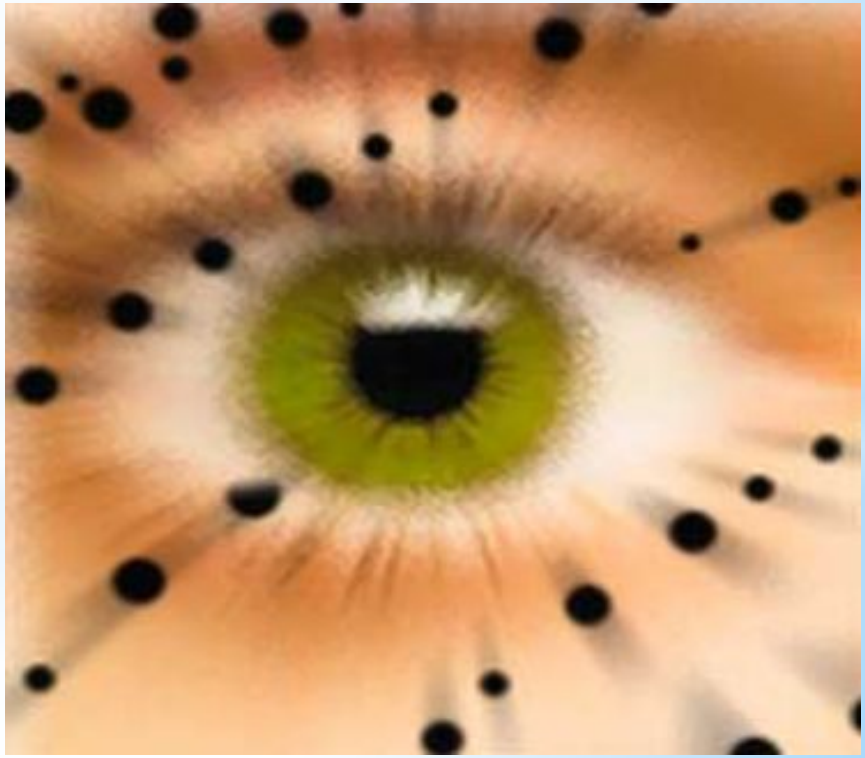
Чаще всего инсульты и инфаркты случаются по утрам…

Откуда злосчастный "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.

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

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!

Послы 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 сопровождает беспричинное (на первый взгляд) **повышение температуры до 38,5 °С.**

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

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

первые признаки

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

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!

Только сообща мы
сможем победить
гипертонию!