

# ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



NASHSTORE



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

Полноценное и разнообразное: соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4.



## В РАЦИОН ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВКЛЮЧЕНЫ:

овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.



## ОГРАНИЧИВАТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРА И ЖИРНЫХ ПРОДУКТОВ:

заменить сливочное масло на растительное. Исключить из употребления: колбасы, сосиски, копчености. Ограничить употребление газированных напитков, жевательных резинок, сладостей.



## ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



## ИЗБЕГАНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ



## АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

Работа по дому или на садовом участке. Совмещение обычного распорядка дня и некоторых физических нагрузок, например, подъем по лестнице, а не на лифте; прогулка пешком несколько остановок; зарядка на рабочем месте.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ:** спортивные игры — теннис, футбол, волейбол, баскетбол; катание на сноуборде, лыжах, коньках; велопогулки; аэробные тренировки; танцы, фитнес (йога, пилатес, калланетик); плавание.

# ФАКТЫ ОБ ИНСУЛЬТЕ

1

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире регистрируется более 10 млн случаев инсульта, из них 6,5 млн заканчиваются летальным исходом;



В России ежегодно диагностируется около 500 тысяч инсультов. С 2012 по 2019 г **смертность** от инсультов в нашей стране **снизилась на 37%**

2

Инсульт молодеет: частота заболеваний инсультом у молодых выросла на 67% в мире

3

Каждые 2 секунды в мире происходит инсульт; каждые 10 секунд от инсульта умирает один человек



4

5

Около 80% населения во всем мире имеют один или более факторов риска развития инсульта (курение, высокое артериальное давление, сахарный диабет, недостаток физической активности, избыточный вес и др.)

6

В 2 раза увеличивается риск развития инсульта у курильщиков. Только через пять лет после отказа от курения риск развития инсульта становится таким же, как у некурящих



7

Необходимо сократить ежедневное потребление соли до 5 граммов (одна чайная ложка), так как доказано, что чрезмерное потребление соли повышает артериальное давление



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ИНСУЛЬТА



Здоровое питание и больше воды

---



Активность и спорт

---



Отказаться от курения

---



Контролировать артериальное давление

---



Сон 7-8 часов в день

---



Следить за уровнем сахара в крови

---



Избегать стрессов

---



Отслеживать уровень холестерина

---



Сократить количество алкоголя

---

