

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

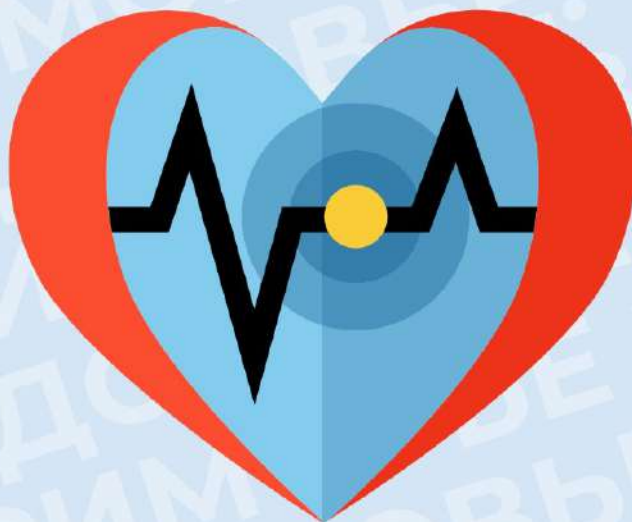
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



1/7



Подростку о здоровье сердца и сосудов



Наверняка тебе известны такие серьёзные заболевания **как инфаркт, инсульт, гипертоническая болезнь**. Они сокращают продолжительность жизни человека, являются основной причиной инвалидности и внезапной смерти.

Среди социально значимых заболеваний они занимают **первое место** и уносят 17,5 млн человеческих жизней в год (по данным ВОЗ).



Известные факторы риска ишемической болезни сердца —



**избыточная
масса тела**



**пристрастие
к курению**



**малая
физическая
активность**

эти факторы начинают формироваться именно в детском и подростковом возрасте.

Дети все чаще болеют взрослыми болезнями — **артериальной гипертензией, ишемической болезнью сердца, нарушениями ритма и даже атеросклерозом.**

У детей действительно все «по-взрослому».

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



3/7



80%

случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить благодаря **правильному питанию, регулярной физической активности, отказу от курения, а также поддерживая нормальный вес тела.**



Здоровый образ жизни – лучший способ предотвратить заболевания сердца. Это может контролировать сам человек, а не врачи. Для того, чтобы твоё сердце и сосуды были здоровыми, соблюдай ряд рекомендаций.



Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:



Соблюдение режима дня.

Достаточный ночной сон (не менее 8 часов)



Контроль за массой тела

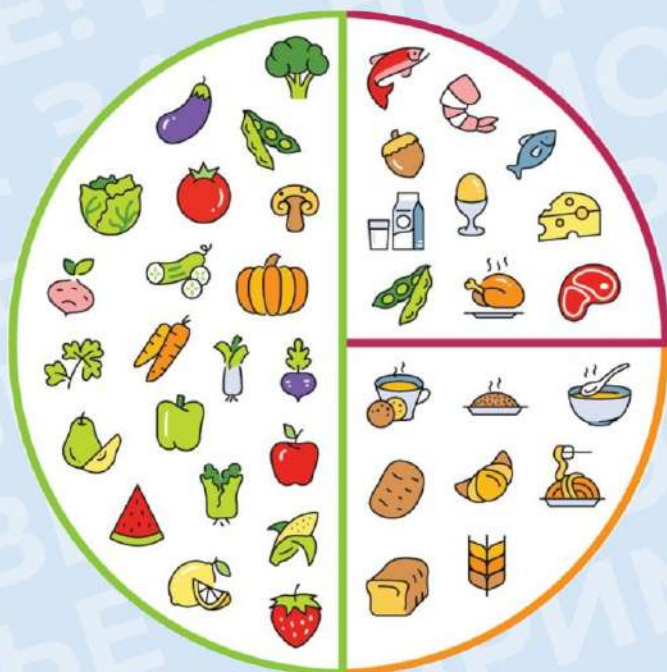


Отказ от вредных привычек.

Нет сигаретам!
Нет алкоголю!
Модно быть
здоровым!



Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:



Рациональное питание.

Соблюдай правило «Здоровой тарелки». Наполовину она будет состоять из овощей и фруктов, на четверть – из продуктов с высоким содержанием крахмала (картофель, рис), на четверть – из источников белка (мясо, рыба, птица, яйца). Потребление соли - не более 5 г (1 чайная ложка), сахара - примерно 40–50 г в сутки (8-10 чайных ложек).



Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:



Физическая активность

Ежедневно **30 мин умеренной** физической нагрузки и 3-4 раза в неделю по **30 мин интенсивной** физической нагрузки.

Примером умеренной физической активности являются:

ходьба быстрым шагом

3 км за 30 мин

езда на велосипеде

8 км за 30 мин

танцы в быстром темпе 30 мин

игра в баскетбол, волейбол 30 мин

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



7/7

Информация к размышлению

1. Знаешь ли ты цифры своего артериального давления?
2. Перед началом тренировок в спортивной секции тебе снимали ЭКГ с последующей консультацией у спортивного врача?



Начни заботиться о своём здоровье уже сегодня. Это поможет тебе стать активным и успешным человеком в будущем!