



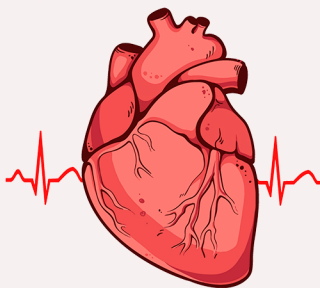
## КАК ИЗБЕЖАТЬ КАТАСТРОФЫ?

Своевременное выявление и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы позволят предотвратить заболевание и увеличить продолжительность и качество

Все ССЗ делятся на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца и, в первую очередь, - ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.

### 50-60% БОЛЬНЫХ СТЕНОКАРДИЕЙ НЕ ЗНАЮТ О СВОЕМ ЗАБОЛЕВАНИИ

Может пройти много лет, прежде чем ИБС приведет к внезапным и катастрофическим последствиям. Важно понимать, что первым проявлением ИБС может быть инфаркт миокарда или внезапная смерть.



#### Основные симптомы ССЗ:

быстрая утомляемость  
повышенное давление  
редкий или учащенный пульс  
затрудненное дыхание  
боли в грудине  
частые головокружения

#### ФАКТОРЫ РИСКА

Образ жизни (изменяемые риски):  
-неправильное питание  
-курение  
-избыточное потребление алкоголя  
-низкая физическая активность

#### Биохимические или физиологические факторы (неизменяемые риски):

повышенное артериальное давление  
повышенный уровень холестерина  
низкий уровень холестерина  
повышенный уровень триглицеридов  
гипергликемия/сахарный диабет  
ожирение  
тромбогенные факторы



Рациональное питание



Контроль веса, давления и холестерина



Физическая активность



Отказ от вредных привычек



Отсутствие стресса и полноценный отдых



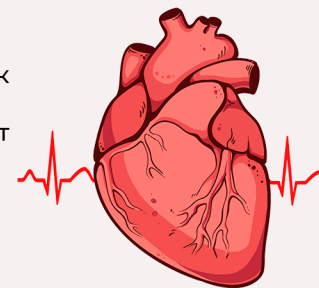
## КАК ИЗБЕЖАТЬ КАТАСТРОФЫ?

Своевременное выявление и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы позволят предотвратить заболевание и увеличить продолжительность и качество

Все ССЗ делятся на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца и, в первую очередь, - ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.

### 50-60% БОЛЬНЫХ СТЕНОКАРДИЕЙ НЕ ЗНАЮТ О СВОЕМ ЗАБОЛЕВАНИИ

Может пройти много лет, прежде чем ИБС приведет к внезапным и катастрофическим последствиям. Важно понимать, что первым проявлением ИБС может быть инфаркт миокарда или внезапная смерть.



#### Основные симптомы ССЗ:

быстрая утомляемость  
повышенное давление  
редкий или учащенный пульс  
затрудненное дыхание  
боли в грудине  
частые головокружения

#### ФАКТОРЫ РИСКА

Образ жизни (изменяемые риски):  
-неправильное питание  
-курение  
-избыточное потребление алкоголя  
-низкая физическая активность

#### Индивидуальные характеристики (неизменяемые риски):

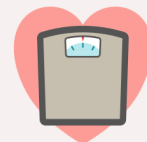
возраст  
мужской пол  
раннее развитие ИБС у родственников  
наличие проявления атеросклероза

#### Биохимические или физиологические факторы (неизменяемые риски):

повышенное артериальное давление  
повышенный уровень холестерина  
низкий уровень холестерина  
повышенный уровень триглицеридов  
гипергликемия/сахарный диабет  
ожирение  
тромбогенные факторы



Рациональное питание



Контроль веса, давления и холестерина



Физическая активность



Отказ от вредных привычек



Отсутствие стресса и полноценный отдых