

29 сентября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
СЕРДЦА

СЕРДЦЕ ДЛЯ ЖИЗНИ!





29
СЕНТЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

СЕРДЦЕ
ДЛЯ ЖИЗНИ!



**СЕРДЦЕ
ДЛЯ ЖИЗНИ!**



СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ПИТАНИЕМ

Сократите в своем рационе быстрые углеводы, соль, мучное, сладкое и жареное.

Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей.



**СЕРДЦЕ
ДЛЯ ЖИЗНИ!**



РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку.

Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.



**СЕРДЦЕ
ДЛЯ ЖИЗНИ!**



ВЫСПАЙТЕСЬ

Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.



**СЕРДЦЕ
ДЛЯ ЖИЗНИ!**



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм.



СЕРДЦЕ ДЛЯ ЖИЗНИ!



УЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

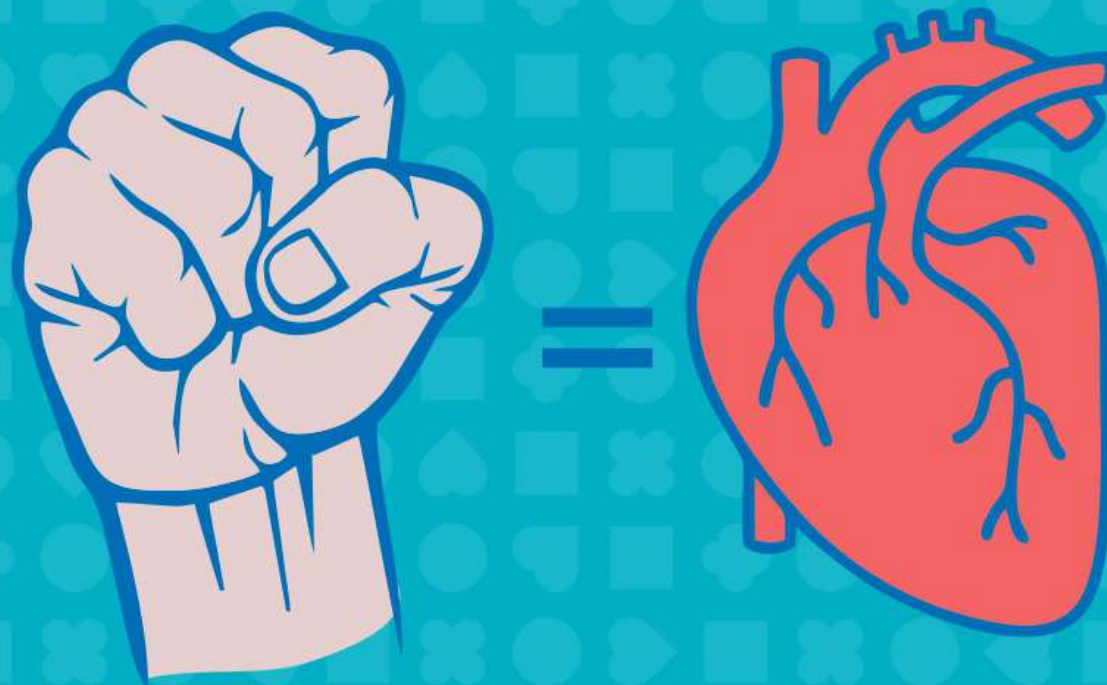
Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним — вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

10 ФАКТОВ ПРО СЕРДЦЕ 1

ВЕС СЕРДЦА –
250-330 граммов



РАЗМЕР СЕРДЦА ПОЧТИ ИДЕНТИЧЕН
РАЗМЕРУ СЖАТОГО КУЛАКА
ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА



10 ФАКТОВ

ПРО СЕРДЦЕ

3

В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ
СЕРДЦЕ СОКРАЩАЕТСЯ
ОКОЛО 2,5 МИЛЛИАРДОВ РАЗ



10 ФАКТОВ

ПРО СЕРДЦЕ

4

**ЗНАМЕНИТЫЙ СИМВОЛ СЕРДЦА,
ЗАПЕЧАТЛЕННЫЙ В ТОМ ЧИСЛЕ
В КАРТОЧНОЙ МАСТИ, – НЕ ЧТО
ИНОЕ, КАК ИЗОБРАЖЕНИЕ
ЛИСТА ПЛЮЩА**



10 ФАКТОВ

ПРО СЕРДЦЕ

5

СЕРДЦЕ ТОЖЕ МОЖЕТ СТРАДАТЬ
ОТ НЕДОСТАТКА КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ.
ЕСЛИ ИЗ-ЗА ЭТОГО СЕРДЕЧНАЯ
ТКАНЬ ОМЕРТВЕВАЕТ, ПРОИСХОДИТ
ЯВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ НАЗЫВАЕТСЯ
ИНФАРКТ МИОКАРДА



10 ФАКТОВ

ПРО СЕРДЦЕ

6

ТОЛЬКО НЕРВНАЯ
И СЕРДЕЧНАЯ ТКАНЬ
МОГУТ ПРОВОДИТЬ
ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ
ИМПУЛЬСЫ



10 ФАКТОВ

ПРО СЕРДЦЕ

7

 Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

ПЕРВУЮ КАРДИОГРАММУ

СНЯЛИ БОЛЕЕ СТА ЛЕТ НАЗАД У БУЛЬДОГА,
ОДНАКО РАСШИФРОВАТЬ ЕЕ НЕ БЫЛО
НИКАКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ –
СЛИШКОМ ВЕЛИКИ БЫЛИ ШУМЫ

10 ФАКТОВ

ПРО СЕРДЦЕ

8

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

ПЕРВАЯ

УСПЕШНАЯ ПЕРЕСАДКА СЕРДЦА
СОСТОЯЛАСЬ В 1967 ГОДУ



10 ФАКТОВ

ПРО СЕРДЦЕ

9

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

СИМВОЛ ВРАЧА – СТЕТОСКОП –

БЫЛ ПРИДУМАН ИМЕННО ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ СЛУШАТЬ СЕРДЦЕ.

ЕГО ИЗОБРЕТАТЕЛЮ РЕНЕ ЛАЙЕНСУ
БЫЛО НЕ ОЧЕНЬ УДОБНО СЛУШАТЬ
СЕРДЦЕ СВОИХ ПАЦИЕНТОК
С БОЛЬШОЙ ГРУДЬЮ



10 ФАКТОВ

ПРО СЕРДЦЕ 10

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

ЗНАМЕНИТЫЙ ПРЕПАРАТ СИЛДЕНАФИЛ

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОТЕНЦИИ ИЗНАЧАЛЬНО
БЫЛ РАЗРАБОТАН ДЛЯ БОРЬБЫ

С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА

И СТЕНОКАРДИЕЙ. КСТАТИ,
ЭТО ЕЩЕ РАЗ ПОКАЗЫВАЕТ
СВЯЗЬ ЭРЕКТИЛЬНОЙ
ДИСФУНКЦИИ
И ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

