



БУ «Окружной кардиологический диспансер «Центр диагностики и
сердечно - сосудистой хирургии»



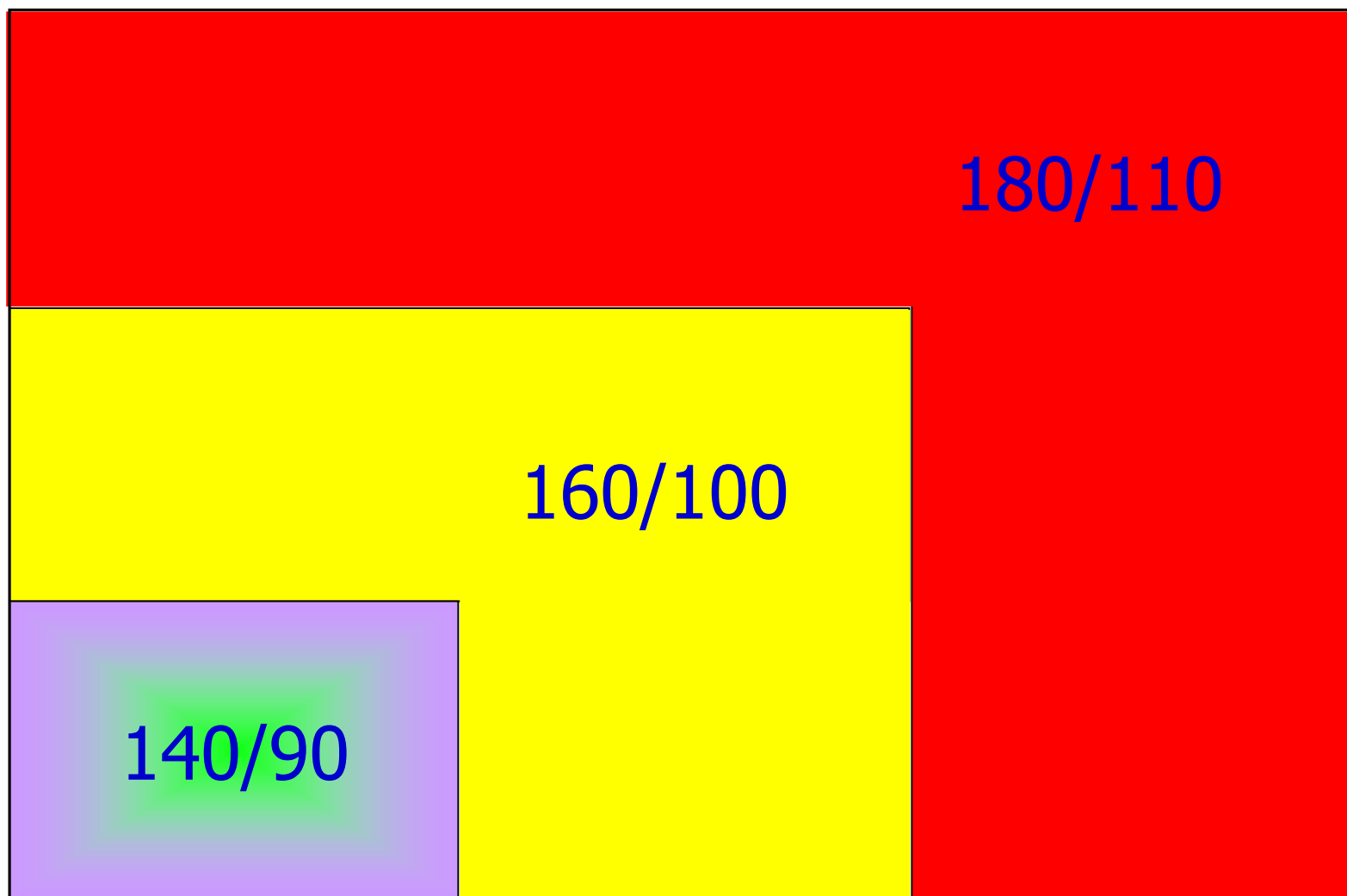
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ. Контроль артериального давления



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Повышенный уровень артериального давления





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Факторы риска развития артериальной гипертензии



НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

УПРАВЛЯЕМЫЕ



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Типы ожирения





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Преимущества некурения перед курением табака

Основным законом, регулирующим потребление табачной продукции в общественных местах на территории Российской Федерации, является Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

В соответствии с данным Законом курение **запрещено** во всех общественных местах, в том числе на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных, медицинских услуг, во всех видах общественного транспорта, в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, на рабочих местах.



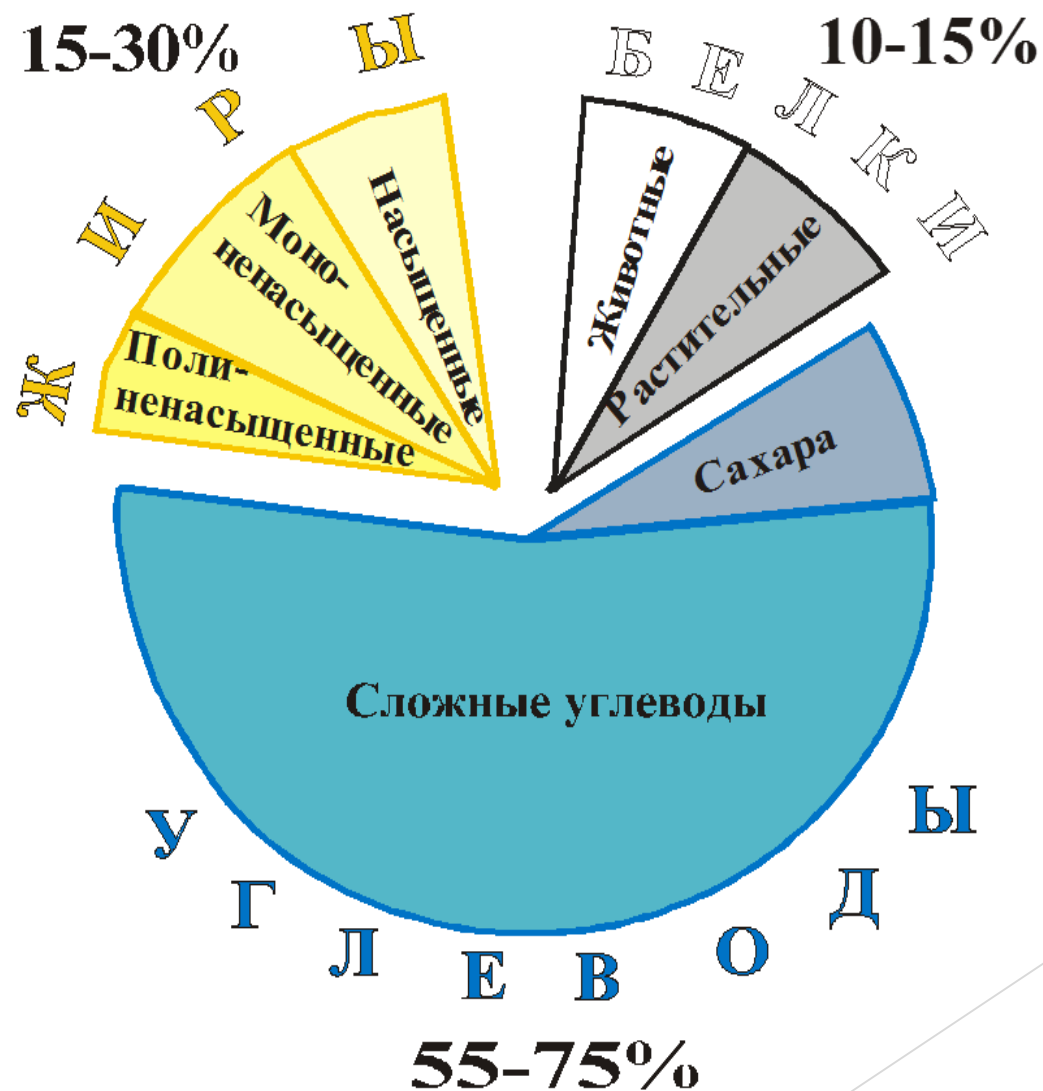
Удачи, желающим
бросить курить!



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Сбалансированное питание

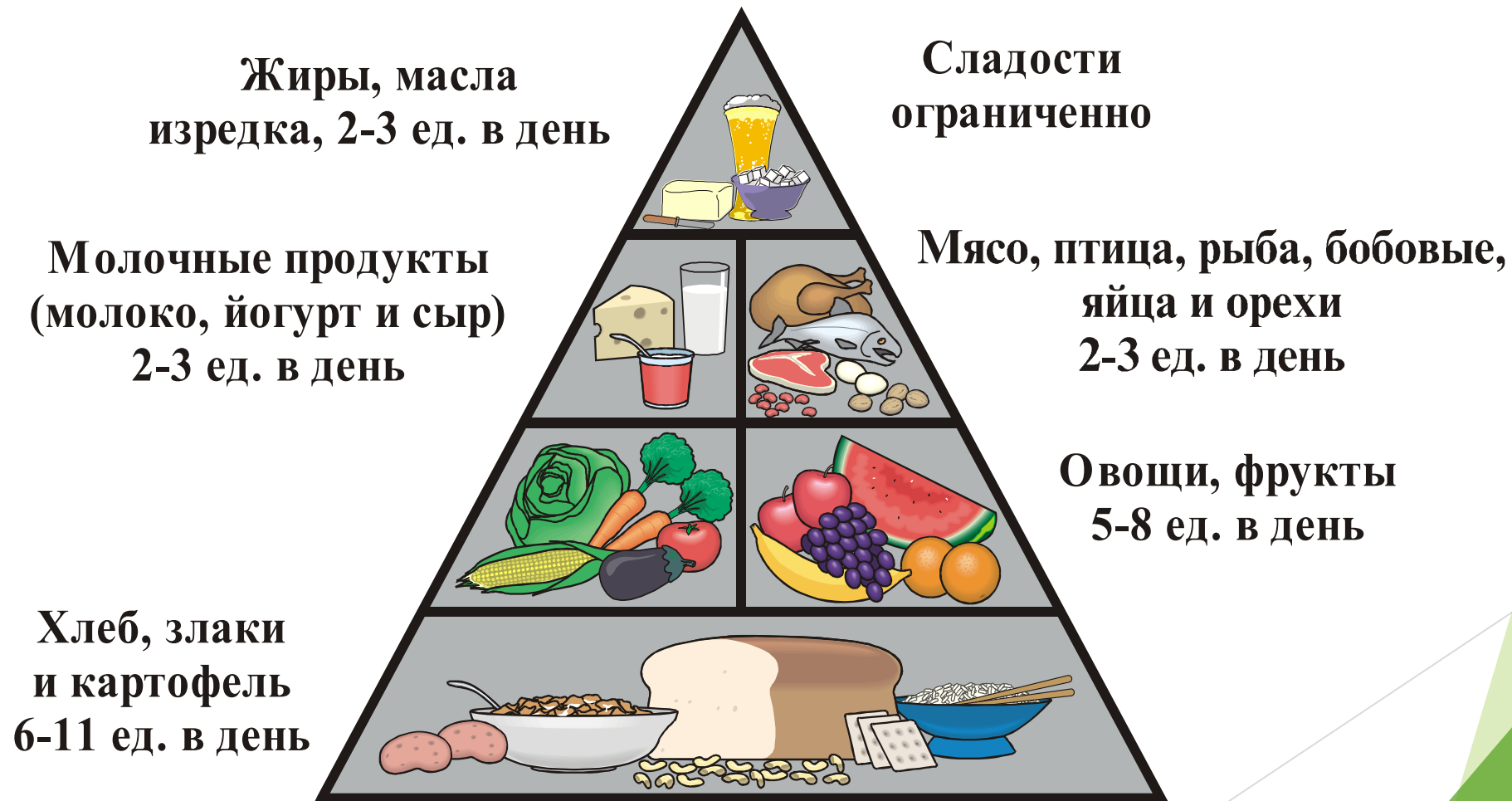
(% от калорийности
суточного рациона)





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

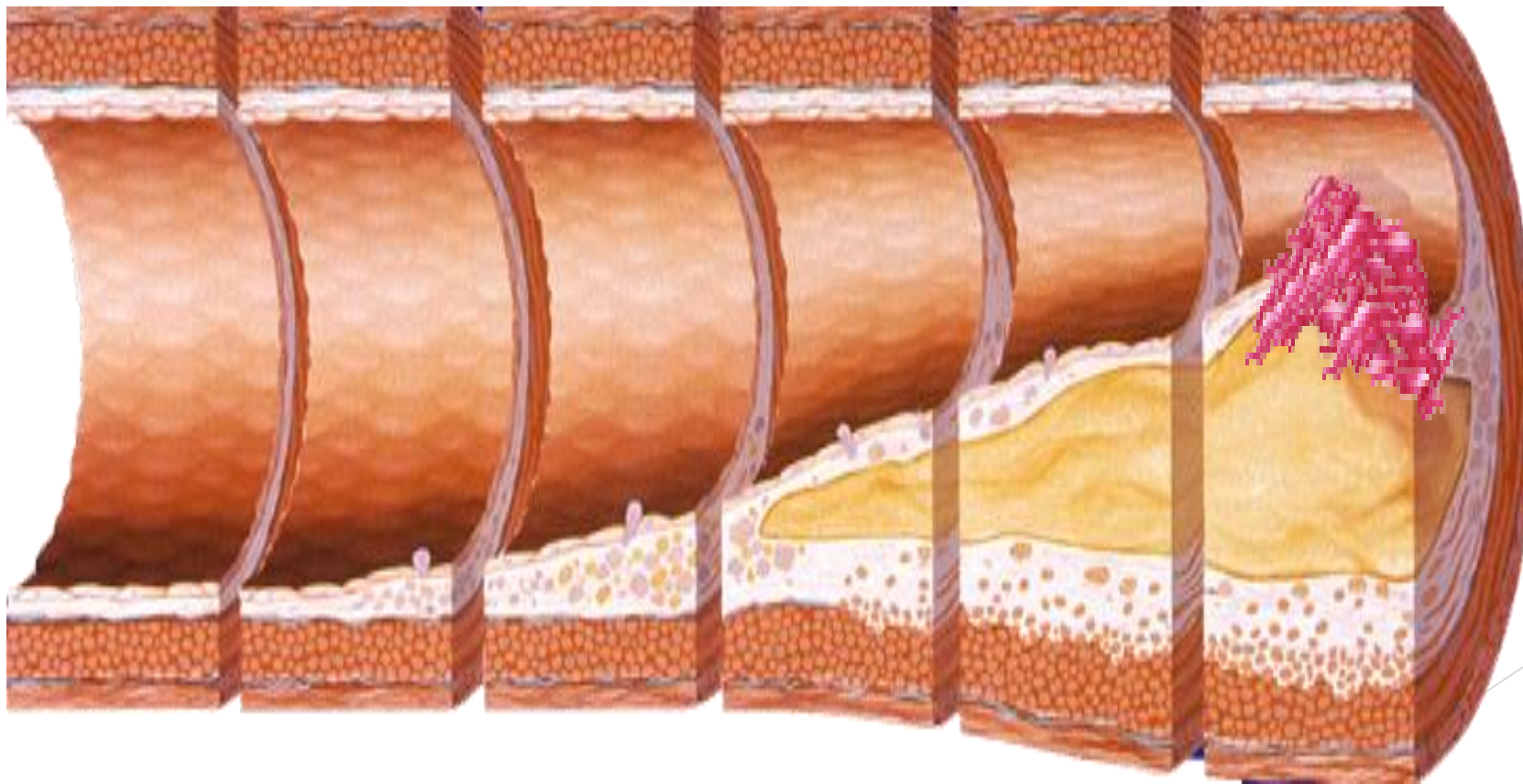
Пирамида дневного потребления





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

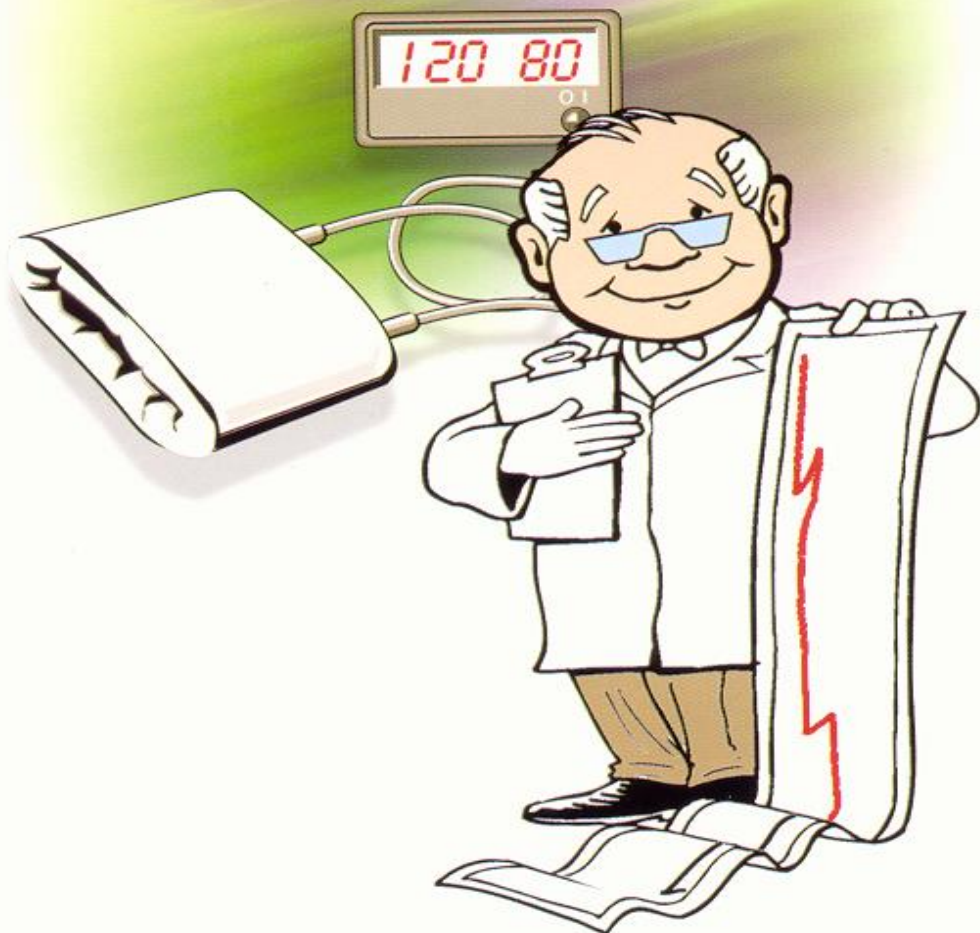
Формирование атеросклеротической бляшки





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Повышенное артериальное давление



ОСНОВНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

- Инфаркт миокарда
- Мозговой инсульт
- Слепота
- Сердечная и почечная недостаточность



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Индекс курящего человека



Количество сигарет
(в сутки) x **12**

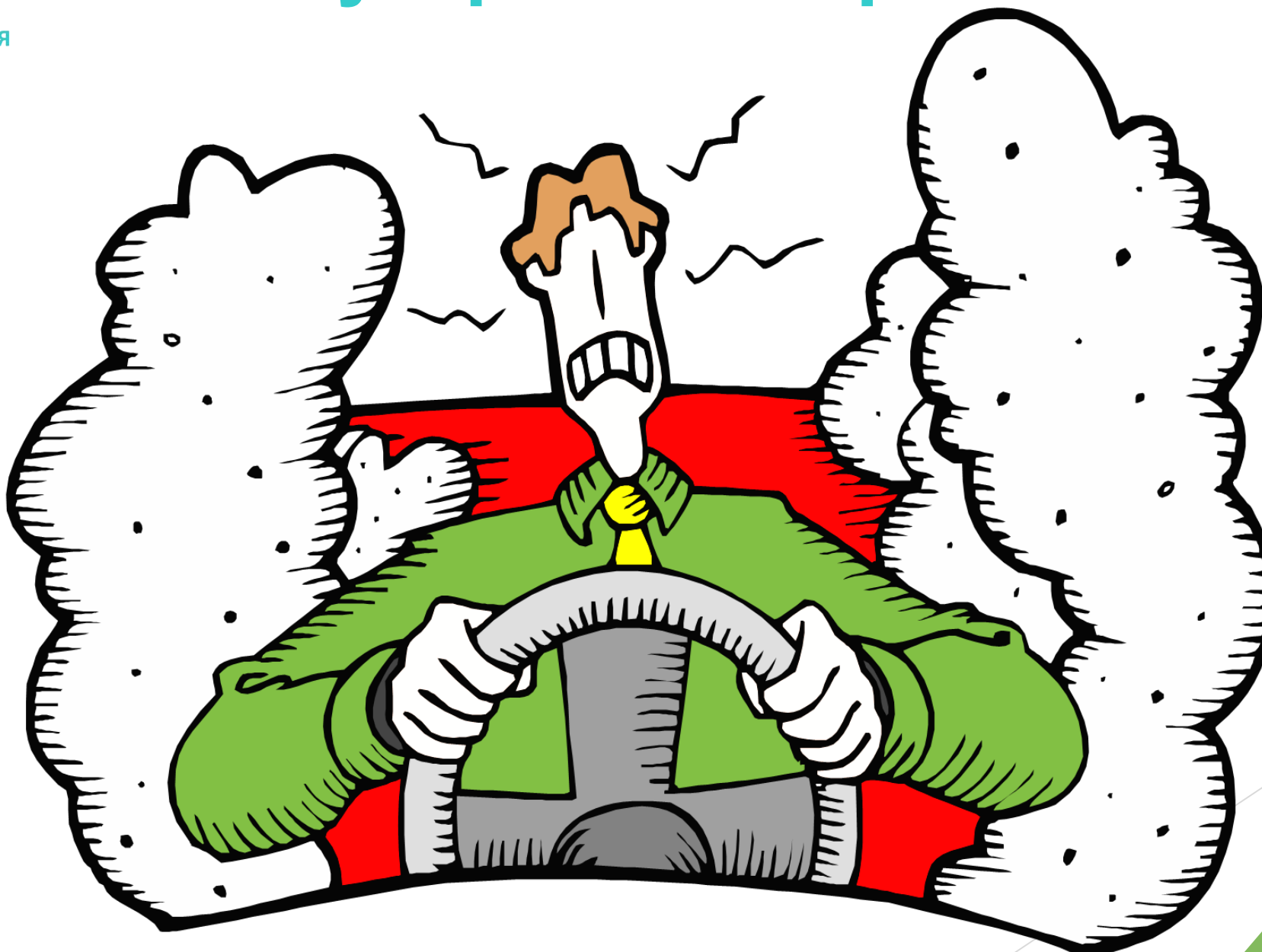
Если индекс более
200, то курящего
человека следует
отнести к числу

**«ЗЛОСТНЫХ
КУРИЛЬЩИКОВ»**



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Как устранить стресс?





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

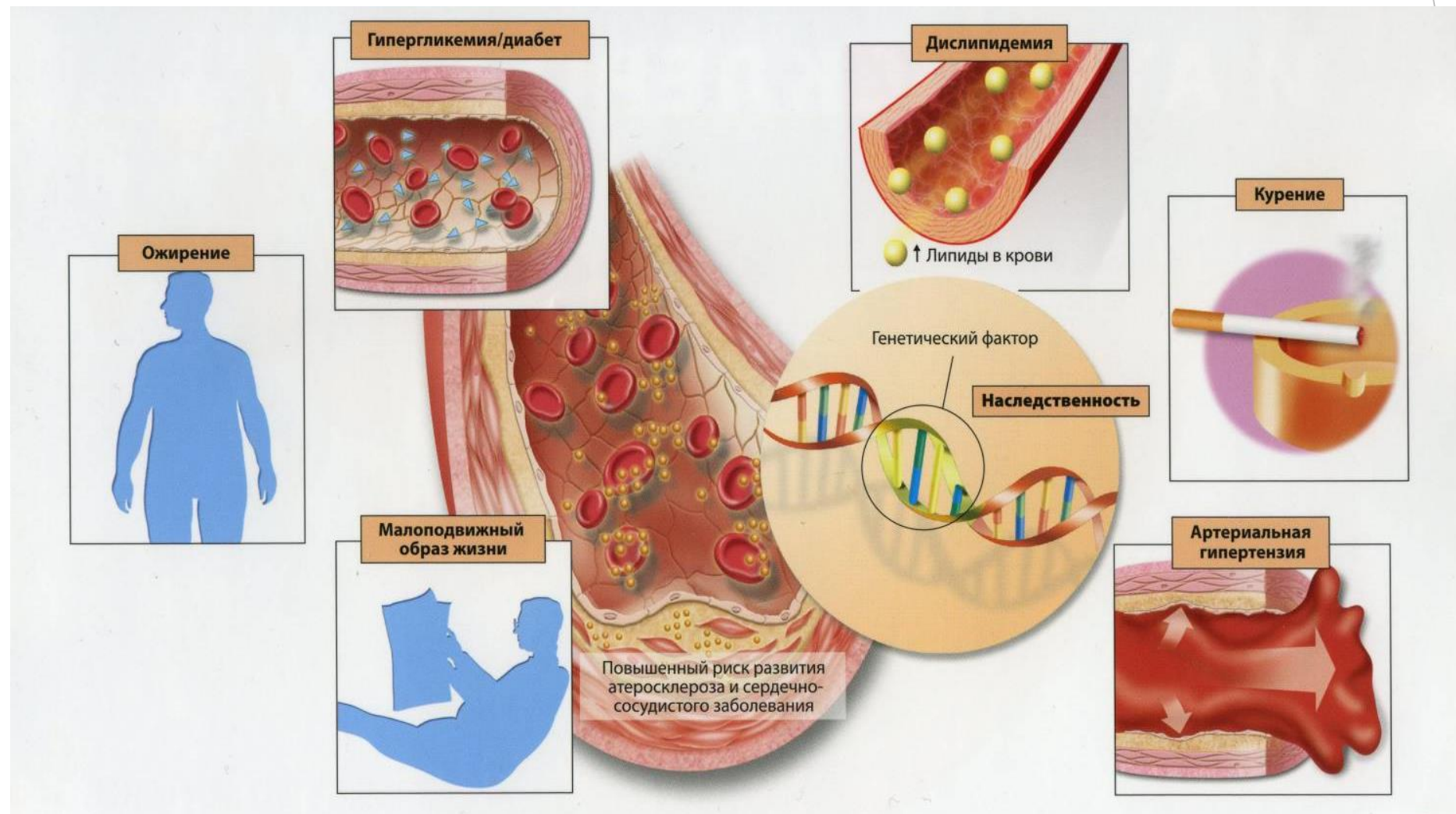
Единственный способ
справиться со стрессом -
научиться расслабляться!





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Факторы риска



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ