К сердечно-сосудистым заболеваниям относят ряд болезней сердца и кровеносных сосудов, как ишемическая болезнь сердца, врожденный порок сердца, ревмокардит, болезнь периферических артерий, инфаркты, инсульты и другие заболевания.



**ПРАВИЛО №1: ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!**

Скажите «нет»:

- «фаст-фуду»

- жирной пище

- алкоголю

Благоприятно сказываются на здоровье сердца:

- овощи, фрукты

- йогурт

- бобовые

- цельнозерновые

**ПРАВИЛО №2: ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ!**

Физическая нагрузка снижает кровяное давление и уровень плохого холестерина, повысив в то же время уровень хорошего холестерина.

**ПРАВИЛО №3: БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!**

В ходе проведенного исследования ученые выяснили, что у курильщиков сердечный приступ случается в два раза чаще, чем у некурящих людей.

**ПРАВИЛО №4: РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ПРОВЕРКИ!**

Контролируйте кровяное давление, уровень холестерина и сахарный диабет. При малейших подозрениях – обращаться к врачу.

**ПРАВИЛО №5: РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ И ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ!**

Стресс, нервное напряжение, усталость – влияют на общее состояние организма и, конечно, сказываются на здоровье сердца.



По официальным данным, ежегодно в России от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около **1млн. 300 тысяч** человек.

Смертность по этой причине составляет более **55%** от числа всех смертей.

Среди развитых стран Россия **лидирует** по данному печальному показателю.



**ПРОФИЛАКТИКА**

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ**

**ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Сагадеева Анна

10 А

