

2015 год в России – год
борьбы с сердечно-
сосудистыми
заболеваниями

Оздоровление и
реабилитация –
факторы улучшения
качества жизни
пациента с
артериальной
гипертензией



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

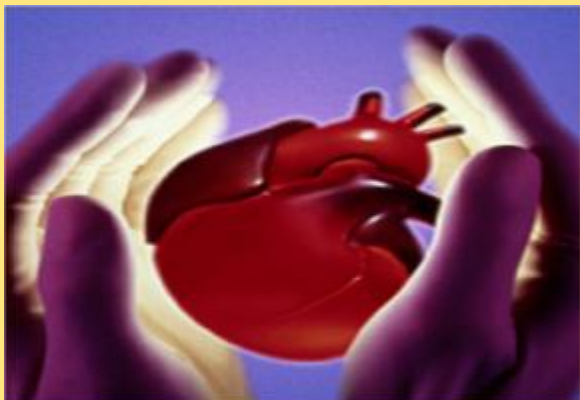
Самостоятельная защита + современные
гипотензивные препараты **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



ЗНАЙ!
ПОКА
БЬЕТСЯ
ТВОЕ
СЕРДЦЕ
У ТЕБЯ
ЕСТЬ
ШАНС
ИЗМЕНИТЬ
СВОЮ
ЖИЗНЬ!

© М. ШАХИЗАРОВ





По последним данным смертность от сердечно-сосудистых заболеваний стоит на первом месте. Как же оградить себя от инфарктов и инсультов?

1. Надо четко знать нормы артериального давления. НОРМА 120/75; норма пульса 50-55-61 уд./мин.
2. Постоянно консультироваться с врачом, регулярно ходить на приемы.
3. Следовать рекомендациям врача (регулярный прием лекарств, соблюдение диеты, правильное питание и ведение активного образа жизни)

ПП (ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)

- Завтрак: сложные углеводы(каши)+фрукт
- 2ой завтрак: творог/кефир/овощи
- Обед: сложный углевод(каша), белки(рыба, курица,индейка), овощи
- Полдник: творог/кефир/овощи
- Ужин: белок(рыба,индейка,курица,творог, белок яйца),овощи
- Поздний ужин: кефир/творог



Ведение активного образа жизни

Скандинавская ходьба с палками: лыжные прогулки круглый год!

Ходьба полезна, скандинавская ходьба — полезна вдвойне. Стоит взять в руки палки, и вы заставите работать не только мышцы ног и ягодиц, но и плечи, руки, пресс.

