

СМОТРИ ЧТО ТЫ ЕШЬ!!!



ЗАРЯДКА И СЕРДЦЕ



- Употребляй продукты богатые калием (черная и красная смородина, курага, фасоль, фундук)



- Используй меньше жирного мяса - баранина, свинина.
- Можно нежирное – курица, рыба, филе.



- Как Вам будет удобнее в Вашем перегруженном расписании: 30-45 минут несколько дней в неделю выделить на зарядку или лежать мертвым 24 часа в день?



- Одна 30-минутная пешая прогулка в день способна **БРОСАЙ КУРИТЬ!**

Прямо сейчас! Риск инфаркта начинает снижаться через 24 часа после прекращения курения, через год риск снижается значительно, а через два года уровень риска достигает уровня некурящего!!!



**ПРОГУЛКИ ДЛЯ
СЕ| ЗНАЙ СВОИ ЧИСЛА**

Желаемые числа

Общий холестерин < 5,2 ммоль/л

Проверяй уровень холестерина регулярно!



КОНТРОЛЬ АД!

риск развития сердечных заболеваний

- Не прекращай принимать таблетки без консультации с врачом, даже если твое давление пришло в норму

Если Вы оказались в группе высокого риска – не отчаивайтесь!

Медицинские работники готовы Вам помочь, но при этом требуется Ваше активное участие. Выполняя назначения лечащего врача и наши несложные рекомендации, Вы можете сохранить своё здоровье.



ЕСЛИ ВЫШЕ:

-
-
-

Вместе против болезней сердца!



**ПРОФИЛАКТИКА
ЗАБОЛЕВАНИЙ
СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ**





**Бакалавриат прикладного
сестринского дела –
выпускники 2019 года**

**Подготовили:
Сабитова Г.К Мухамедгалиева А.А
Касенова Б.А Оркашбаева Б.С.**

1.

