



Всесвітній день серця
29 вересня 2016

Додай життю енергії
Бережи своє серце
#poweryourlife
#worldheartday

power your life



Як зберегти серце і судини здоровими

- Харчуйтеся збалансовано
- Будьте активними
- Киньте курити
- Дотримуйтесь міри вживання алкоголю
- Пийте достатньо води
- Зберігайте спокій
- Тримайте зуби здоровими
- Відвідуйте профілактичні обстеженн
- Цікавтесь інноваціями для здоров'я
- Цінуйте та насолоджуйтесь життям!

Знайте свою норму

Вага	IMT 18,5 -24,9 кг/м
Рівень цукру в крові	3,9-5,3 ммоль/л;
Тиск	≤ 120 80;
Холестерин	< 5,17 ммоль/л.

fuel your heart

Серцево-судинні захворювання — кіллер №1

- ССЗ щороку забирають 17 млн життів у світі
- 60% усіх смертей в Україні трапляються через ССЗ
- Хвороби серця і судин усе частіше вражають молодих
- На роботу серця та судини впливають усі системи організму

Зміна звичок та способу життя — запобігає 80% ССЗ

Наприклад, одне лише зменшення вживання солі на 3 грами щодня знижує ризик ССЗ на 15%

move your heart

Ознаки інфаркту

- Запаморочення
- Слабкість
- Утруднене дихання / задишка
- Нудота та блювота
- Холодний піт
- Блідість
- Біль у спині/щелепі/лівому плечі
- Біль у животі
- Дискомфорт/біль у грудях

Якщо виявили в себе тривожні симптоми:

- Не зволікайте!
- Напівляжте і не рухайтесь
- Викликайте швидку **103**
- Прийміть аспірин та нітрогліцерин

love your heart

Ознаки інсульту

- Запаморочення
- Ралтові проблеми з мовленням
- Заніміння частини тіла (обличчя, руки чи ноги)
- Ралтові проблеми із зором
- Ралтова втрата координації рухів
- Різкий головний біль

Якщо бачите людину в критичному стані:

- Перевірте здатність особи реагувати – якщо відповіді немає – негайно дійте!
- Не переміщуйте особу
- Покличте на допомогу
- Перевірте та відкрийте дихальні шляхи
- Перевірте здатність дихати
- Викличте швидку **103**
- Застосуйте серцево-легеневу реанімацію: **два вдихи, 30 натискань на груди обома долонями***.

*Пройдіть тренінг долікарської допомоги – навчіться рятувати життя!



Благодійний фонд:
Перший добровільний
мобільний шпиталь
ім. Миколи Пирогова

