

## ФАКТЫ О СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

- ♥ Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире. В 2008 г. более 17,3 млн. человек умерло от инфаркта или инсульта.
- ♥ 9,4 млн. ежегодных случаев смерти (16,5%) может быть обусловлено повышенным кровяным давлением.
- ♥ Рыбий жир содержит полезные Омега-3 жирные кислоты. Они предохраняют людей от инфарктов и инсультов путем предотвращения образования сгустков крови.
- ♥ Огромное значение имеет сбалансированный рацион питания: большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыба и бобовые пойдут Вашему сердцу на пользу!
- ♥ По статистике, 65% мужчин признают, что роль женщин в защите здоровья семьи более значима, и, кстати, 83% женщин с ними соглашаются.
- ♥ Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение 30 минут ежедневно.
- ♥ Окружность талии свыше 88 см. у женщин и 102 см. у мужчин свидетельствуют о наличии центрального ожирения. Люди с избыточным весом имеют большую склонность к развитию ССЗ.
- ♥ Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а уже через год может сократиться на 50%.
- ♥ Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту.
- ♥ Повышенное содержание глюкозы в крови – диабет – увеличивает риск развития инфарктов и инсультов.
- ♥ 62% женщин уверены, что основная причина ССЗ — стресс. Медики же считают, что причины связаны с факторами риска (курением, злоупотреблением алкоголем и т.д.) и недостаточными физическими нагрузками.
- ♥ Каждый 3-ий взрослый человек в мире имеет высокое кровяное давление.
- ♥ Суточное количество потребления поваренной соли не должно превышать 5 гр. – это чайная ложка "без горки".

*Всемирная организация здравоохранения. «Вопросы-ответы о гипертензии»*

*Всемирная организация здравоохранения. «Информационный бюллетень N°317».*

*Всемирная организация здравоохранения. «Предупреждение инфарктов и инсультов».*

*Всемирная организация здравоохранения. «Что можно сделать для профилактики инфаркта и инсульта?»*

*ВЦИОМ. «Отношение женщин к профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний»*