



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИМЕНИ САЛИДАТ КАИРБЕКОВОЙ

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

Пульс жизни в твоих здоровых привычках!

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Выбирайте больше растительной пищи: овощи, фрукты, бобовые, цельнозерновые продукты



ОГРАНИЧЬТЕ СОЛЬ

Организм не будет перегружен и сердце скажет спасибо



КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС

Если есть лишний вес – постарайтесь похудеть. Это уменьшит нагрузку на сердце и сосуды



ИСКЛЮЧИТЕ АЛКОГОЛЬ

ВАЖНО ЗНАТЬ МЕРУ



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ДАВЛЕНИЯ, ХОЛЕСТЕРИНА И САХАРА В КРОВИ

ПРИ ПОВЫШЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ



ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ

Обсудите с врачом подходящий для вас уровень физической нагрузки



НЕ КУРИТЕ

Курение – один из главных факторов риска. Обратитесь к специалисту за помощью в отказе от привычки



УМЕНЬШАЙТЕ СТРЕСС

Регулярный отдых, дыхательные упражнения, прогулки и сон – это эффективная забота о сердце



ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА РЕГУЛЯРНО

СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

разработано по заказу Министерства здравоохранения Республики Казахстан