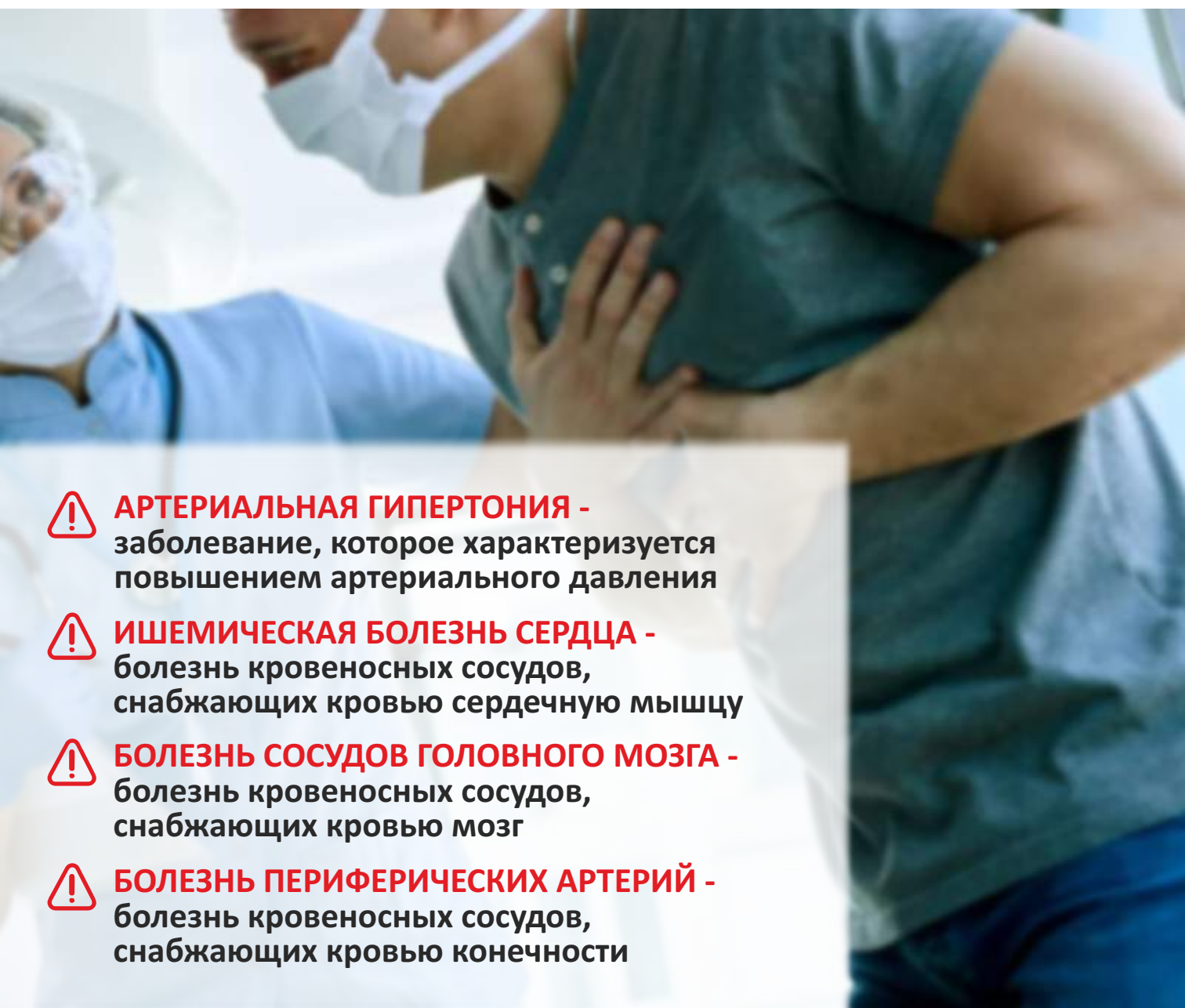




**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ -
ГРУППА БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА
И КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ**



- 
-  **АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ** -
заболевание, которое характеризуется
повышением артериального давления
 -  **ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА** -
болезнь кровеносных сосудов,
снабжающих кровью сердечную мышцу
 -  **БОЛЕЗНЬ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА** -
болезнь кровеносных сосудов,
снабжающих кровью мозг
 -  **БОЛЕЗНЬ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ АРТЕРИЙ** -
болезнь кровеносных сосудов,
снабжающих кровью конечности



РЕВМОКАРДИТ -

поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями



ВРОЖДЕННЫЙ ПОРОК СЕРДЦА -

существующие с рождения деформации строения сердца



ТРОМБОЗ ГЛУБОКИХ ВЕН И ЭМБОЛИЯ ЛЕГКИХ -

образование в венах нижних конечностей сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким



ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ:



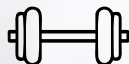
Следует регулярно контролировать артериальное давление, вести дневник самонаблюдения и фиксировать цифры АД



Старайтесь придерживаться здорового питания, потреблять больше овощей, фруктов, выбирайте продукты с низким уровнем холестерина, ограничьте употребление соли до 4 граммов в сутки



Контролируйте свой вес



Соблюдайте режим двигательной активности



Уделяйте внимание режиму дня, старайтесь полноценно отдыхать



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови ежегодно



ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ:



Недостаток кислорода в атмосфере вызывает **ГИПОКСИЮ**,
меняется ритм сердечных сокращений



ГИПОДИНАМИЯ (недостаток двигательной активности)
ведет к атрофии сердечной мышцы



Никотин вызывает устойчивый спазм сосудов,
и может способствовать **ИНФАРКТУ МИОКАРДА**



Алкоголь отравляет сердечную мышцу, вследствие чего
развивается **СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**