



Відмовся від вживання алкоголю!

Алкоголь — це **токсин**, який вражає всі органи, а особливо — серцево-судинну систему. За тривалого вживання спиртних напоїв підвищується ризик розвитку **інфаркту, інсульту, гіпертонії, порушення ритму серця, ураження артерій**.

Важливо: алкоголь не допомагає боротися зі стресом, а лише посилює тривожність та збільшує рівень стресу.

ВООЗ наголошує: безпечної дози алкоголю не існує! Навіть невелика кількість спиртного може стати причиною розвитку хвороб серця.

Як попрощатися з алкоголем?

- Зроби **кількотижневу перерву** у вживанні алкоголю та прослідкуй за самопочуттям.
- Уникай** ситуацій, місць та людей, які спонукають тебе випити.
- Звільни житло** від алкоголю.
- Борися зі стресом здорово:** замість алкоголю обирай прогулянки на свіжому повітрі, спорт, медитації, проводи час із близькими.
- Вживай напої без вмісту алкоголю та цукру, а краще — **звичайну воду**.



Хочеш мати здорове серце — відмовся від алкоголю!

Обирай здоровий спосіб життя — стань на варті свого серця!

Серцево-судинним захворюванням **легше запобігати, аніж їх лікувати**. Не чекай на тривожні симптоми — дбай про своє здоров'я щодня, аби жити якісно, яскраво та повноцінно!

А якщо відчуваєш біль та важкість в грудях, маєш підвищений артеріальний тиск, часті задишки та набряки у ногах, негайно **звернися до свого сімейного лікаря**. Це може врятувати твоє життя!



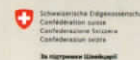
Дізнайся про свій ризик розвитку хвороб серця



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

ЖИТТЯ



Матеріали розроблено ГО «Життя» у партнерстві з Центром громадського здоров'я МОЗ України для інформаційної кампанії «Стань на варті свого серця», яка реалізовується у межах проекту «Діємо для здоров'я» за фінансової підтримки Швейцарії та має на меті скоротити поширеність неінфекційних захворювань та запобігти передчасній смертності від НІЗ в Україні.



СТАНЬ НА ВАРТІ СВОГО СЕРЦЯ



Як захистити себе від інфаркту та інсульту?

Серцево-судинні захворювання:

- становлять **64% смертей** в Україні
- є основною причиною інвалідизації й втрати працездатності серед **чоловіків**

Найпоширенішими серцево-судинними захворюваннями є **інфаркт** та **інсульт**.

Головні вороги серця — це **4 поведінкові фактори ризику:**

- вживання тютюнових та нікотиновмісних виробів
- нездорове харчування
- низька фізична активність
- вживання алкоголю

Ти можеш зберегти своє серце, якщо піклуватимешся про здоров'я щодня!



Безпечного куріння не існує — кидай курити зараз!

Вживання **тютюнових та нікотиновмісних виробів** підвищує ризик розвитку **гіпертонії, атеросклерозу, інфаркту та інсульту**. Як наслідок, від хвороб, спричинених курінням, щороку **помирає близько 130 тисяч українців**.

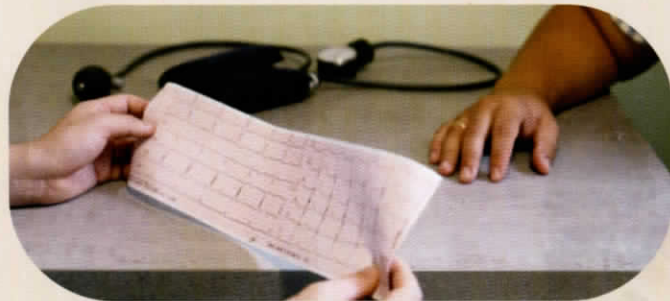
Небезпечними для здоров'я є як **звичайні сигарети**, так і **електронні, а також тютюнові вироби для нагрівання та кальяни**.

Як відмовитися від куріння вже сьогодні?

- **Повідом близьких** про своє рішення, аби заручитися їхньою підтримкою.
- **Признач дату відмови** від куріння протягом 2-х наступних тижнів.
- **Склади перелік ситуацій**, коли ти зазвичай куриш, та подумай, як їх уникнути.
- **Позбався нагадувань** про куріння. Викинь з дому, авто та робочого місця всі тютюнові вироби, попільнички, запальнички.
- Звернися за професійною допомогою до свого **сімейного лікаря**.



Більше рекомендацій з відмови від куріння на сайті stopsmoking.org.ua



Кидай курити вже сьогодні!



Харчуйся збалансовано й здорово!

Незбалансований раціон є однією з причин розвитку **гіпертонії, інфаркту та інсульту**. Продукти з високим вмістом солі та цукру, трансжири, недостатнє вживання овочів і фруктів — усе це стає причиною розвитку захворювань серцево-судинної системи.

Щоденне **здорове меню** може **знижити ризик розвитку хвороб серця**.

Ось **кілька рекомендацій ВООЗ**, як харчуватися здорово:

- **400 г (або 4-5 порцій)** овочів та фруктів щодня: 1 порція — це 1 фрукт чи овоч середнього розміру.
- **Не більше 1 ч. л. солі (без верху) на день**. Уникай ковбас, соусів, консервів — зазвичай у такій їжі міститься надто багато солі.
- Відмовся від продуктів з доданим цукром, а солодощі заміняй фруктами та ягодами. **Рекомендована добова доза доданого цукру — до 10 ч. л.**
- **Їж більше клітковини** — це корисні цільнозернові каші, бобові та горіхи. Такі продукти знижують рівень холестерину в крові.
- **Вживай менше трансжирів** — промислової випічки, фастфуду та смажених страв. Натомість обирай рослинні олії, горіхи, рибу.
- **Використовуй невелику тарілку**, щоб контролювати свої порції, а також стеж за кількістю порцій, аби не переїдати.
- **Слідкуй за індексом маси тіла**: вага (кг) / зріст у квадраті (м). Якщо твій показник $\geq 25,0$ — імовірно, у тебе є зайва вага. Про потенційний ризик хвороб також свідчить округлість талії. Варто занепокоїтись, якщо твій показник перевищує 94 см (для чоловіків) та 80 см (для жінок).



Рекомендації, як скласти свою тарілку здорового харчування

Харчуйся смачно й збалансовано для здоров'я свого серця!



Будь фізично активним!

Якщо недостатньо рухатися, то **сила скорочень серця послаблюється, а тонус судин знижується**. Це може призвести до **гіпертонії, інфаркту, інсульту**.

Малорухливий спосіб життя часто призводить до **ожиріння** — а це додаткове навантаження на серце та судини.

ВООЗ рекомендує приділяти щонайменше **30 хв на день** помірній або інтенсивній аеробній фізичній активності.

Ось кілька порад, як додати більше руху до свого життя:

- Зранку роби **15-хвилинну руханку**, аби допомогти організму швидше прокинутися.
- Якщо працюєш сидячи, періодично **розминайся й ходи на короткі прогулянки**.
- Обирай **сходи**, а не ліфт.
- У громадському транспорті краще **стій**, а не сиди. А за можливості **відмовся від транспорту** та більше рухайся **пішки** або **їзди на велосипеді**.
- Обирай фізичну активність, яка приносить **задоволення**, — плавай, бігай, грай у футбол, танцюй.
- Збільшуй фізичну активність **поступово**, аби не нашкодити організму. А якщо маєш проблеми із серцем, **проконсультуйся із сімейним лікарем** щодо типу та тривалості навантажень.
- Людям **від 65 років** варто додати **вправи на рівновагу та координацію**, а також **на зміцнення м'язів**, щоб запобігти падінням.



Довгожителі дотримуються активного способу життя — бери з них приклад!