

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕСТЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ



ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ
ВЕСА



НЕ КУРИТЬ



ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!



ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ





БЕРЕЧЬ СВОЕ СЕРДЦЕ

Как защитить здоровье своего сердца?





ДЕМЕНЦИЯ

- синдром, в основе которого лежит приобретенная прогрессирующая деградация когнитивной функции головного мозга. Иными словами, это нарушение мышления, речи, внимания, памяти, ориентации в пространстве. Чаще всего деменцию диагностируют у людей старше 65 лет.

СИМПТОМЫ



испытывает
проблемы
с памятью



теряется
в пространстве



впадает
в депрессию
и апатию



путается
во времени



испытывает
проблемы
с решением задач



испытывает
проблемы
с речью

ПОМНИТЕ!

Качественная диагностика и своевременно начатое лечение позволит задержать развитие деменции и обеспечит достойное качество жизни!

ПРОФИЛАКТИКА



ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ



РЕГУЛЯРНОЕ
ОБЩЕНИЕ



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ
ПРИБЫЧЕК



ТВОРЧЕСКАЯ
И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ





ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Физическая активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний. Для людей старшей возрастной группы физическая активность полезна не меньше, чем для молодых. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.

Если у вас имеются проблемы с коленными суставами, проконсультируйтесь с врачом!



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

1. упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле;
2. ноги на полу, плечи расправлены;
3. возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5-1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях под углом 90°;
4. на выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды;
5. на выдохе опустите руки;
6. повторяйте по 10-15 раз.

БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С ОПОРОЙ НА СТУЛ

1. живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед;
2. стоя на одной ноге, держитесь за стул;
3. сохраняйте эту позицию 10-15 секунд;
4. повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой.



ПРИСЕДАНИЯ СО СТУЛОМ

1. сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное;
2. вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь;
3. на выдохе сядьте обратно, спина прямая;
4. повторяйте 10-15 раз.



ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

65+

ЛЮДИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА – В ГРУППЕ
ВЫСОКОГО РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID-19

СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ



Защитите себя и своих близких! Вакцинация предупреждает заболевание коронавирусом, а в случае заражения, облегчает течение болезни. Обращайтесь с **паспортом, полисом ОМС и СНИЛС** в поликлинику по месту жительства.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ



Прежде всего, в общественном транспорте и публичных заведениях – в магазинах, точках общепита, различных учреждениях и т.д. Старайтесь не посещать без необходимости места массового скопления людей.

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Внимательное отношение к себе и своему организму, рациональное питание, полноценный сон, личная гигиена, физическая активность, укрепление иммунитета посредством витаминной терапии и закаливания – основа **ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!**



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

«10000 шагов

К ЖИЗНИ»

