

# 29 сентября - Всемирный день сердца

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### СИМПТОМЫ

- боль, дискомфорт в грудной клетке
- нарушение сердечного ритма
- цианоз (синюшная окраска кожи и слизистых)
- слабость, повышенная утомляемость
- одышка
- отеки

### ПРОФИЛАКТИКА

- правильно питайтесь (употребляйте больше овощей, фруктов, ограничьте потребление соленой, жирной пищи)
- больше двигайтесь
- следите за массой тела
- контролируйте артериальное давление
- сохраняйте душевное равновесие
- соблюдайте режим труда и отдыха, высыпайтесь
- откажитесь от курения, алкоголя

