ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»,
г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а

Гигиеническое обучение

- **гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.**
- **личные медицинские книжки (представить фото 3х4)**
- **санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.**
- **памятки для населения на безвозмездной основе.**

Консультационный центр для потребителей

- **Разрешение конфликтных ситуаций, связанных с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги.**
- **Санитарно-эпидемиологическая и товароведческая экспертиза некачественного товара или услуги.**

Режим работы

Пн-Пт 9.00-16.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
236-48-04

Пн-Пт 9.00-17.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
236-48-77

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а

www.59fbuz.ru

Телефон: 236-48-04
Эл. почта: go-fgu@mail.ru

Отдел гигиенической подготовки

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

Сердечно – сосудистые заболевания

ПАМЯТКА
ДЛЯ
НАСЕЛЕНИЯ

Сердечно - сосудистые заболевания – это группа болезней сердца и кровеносных сосудов (ишемическая болезнь сердца, болезни сосудов головного мозга, болезни периферических артерий, тромбоз глубоких вен и т.д.).

По данным Всемирной Организации Здравоохранения сердечно - сосудистые заболевания являются ведущей причиной смертности, а также инвалидности в развитых странах. Почти 30% среди умерших от сердечно - сосудистых заболеваний составляют лица трудоспособного возраста.

Многие полагают, что развитие заболеваний сердечно - сосудистой системы лишь следствие возрастных изменений организма. Пока ты молод и относительно здоров, не стоит задумываться о пугающем медицинском термине «угроза развития сердечно - сосудистых заболеваний». Подобная точка зрения – массовое заблуждение, которое приводит к росту необратимых последствий.

По мнению Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем основные факторы риска развития этих заболеваний:

- повышенное артериальное давление
- повышенный уровень холестерина крови и его фракций
- табакокурение (курение повышает риск заболеваний сердца в 1,5 раза, также повышает риск атеросклероза, облитерирующих заболеваний сосудов)
- недостаточное потребление овощей и фруктов
- избыточный вес (ожирение сопровождается расстройствами углеводного обмена и человек, страдающий ожирением, подвержен риску на 70% чаще)
- чрезмерное потребление алкоголя
- малоподвижный образ жизни
- стрессы (особенно длительные, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое, но и физическое здоровье человека).

Люди во всем мире сами могут уменьшить риски сердечно – сосудистых заболеваний у себя и своих близких, соблюдая простые правила здорового образа жизни.

Начинать следует с домашнего хозяйства, как центра семейной и повседневной жизни каждого человека. Немного изменив норму ведения домашних хозяйств и поведение дома, с целью профилактики развития болезней сердца и инсульта, люди во всем мире могут жить дольше и лучше.

Простые меры, которые необходимо соблюдать в повседневной жизни:

1. *Не допускайте курения дома.*

- Отказавшись от курения, вы улучшите состояние своего здоровья и здоровья Ваших близких.

- Установите правило: за каждую выкуренную сигарету курильщик выполняет дополнительную работу по дому.

2. *Придерживайтесь принципов здорового питания.*

- Ваш рацион должен содержать овощи и фрукты.

- Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи.

- Ограничьте потреблений сладостей, соли.

- Исключите алкоголь из своего рациона.

3. *Поощряйте физическую активность.*

- Ограничивайте время, которое Вы и Ваши члены семьи проводя у телевизора и за компьютером.

- Займитесь спортом (плавание, езда на велосипеде)

- Организуйте семейные прогулки, походы и игры на свежем воздухе (упражнения легкой или средней интенсивности, выполняемые на свежем воздухе в течение 20 минут, могут продлить Вам жизнь).

4. *Избегайте стрессовых ситуаций.*

- Не допускайте чрезмерных умственных и физических нагрузок.

- Научитесь контролировать психоэмоциональное состояние, например, с помощью йоги, медитации или дыхательной гимнастики.

- Позаботьтесь о себе, побудьте чуть-чуть эгоистом. Уделяйте себе чуточку больше времени.

5. *Знайте свои цифры.*

- Посетите медицинское учреждение, где Вам измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела. Зная Ваш риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Будьте здоровы!!!