Сердечные заболевания и инсульты – основные причины смерти среди женщин.

Шансы женщины умереть от сердечных заболеваний:

в 2 раза больше, чем от всех видов рака,

в 10 раз больше, чем от рака груди,

в 30 раз больше, чем в дорожных авариях.

У Вас есть выход:
изменить свой образ жизни,
и тем самым снизить риск
возникновения сердечных
заболеваний
и инсультов

Симптомы инфаркта

- Давление, распирание или боли в грудной клетке, продолжающиеся несколько минут, боли с небольшими перерывами
- Боли, отдающие в шею, плечи, предплечья или в спину
- Чувство дискомфорта в грудной клетке, сопровождающееся головокружением, обмороком, потоотделением, тошнотой или ощущением нехватки воздуха
- Иногда симптомы бывают не столь характерны и включают в себя: общее плохое самочувствие, отдышку, необычные боли в груди или в верхней части живота, холодный пот, бледность и аритмию

Симптомы инсульта

- Внезапные, острые головные боли, возникающие без видимых причин
- Беспричинные головокружения, нарушение координации и равновесия
- Внезапное затуманивание или потеря зрения, особенно в одном глазу
- Внезапная слабость или онемение лица, предплечий, ног и других частей тела
- Затрудненная речь или ее потеря, затруднения в восприятии

Если Вы почувствуете хотя бы один из подобных симптомов, немедленно обращайтесь к врачу!

Возможность уменьшить риск инфаркта миокарда или инсульта – в Ваших руках:

- Не начинайте курить или бросьте курить
- Не вдыхайте дым, курящих рядом, людей
- Регулярно знимайтесь физкультурой
- Следите за уровенем холестерина
- Следите за кровяным давлением
- Следите за весом
- Научитесь технике снижения стрессов
- Старайтесь сохранять спокойствие и не принимать все близко к сердцу

Ваше здоровье – в Ваших руках!

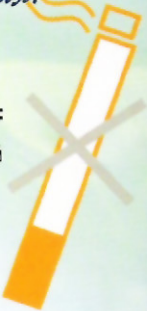
Рациональное питание и оптимальный двигательный режим – работают вместе на благо Вашего здоровья.

- Сохраняйте нормальный вес тела при помощи правильного питания и физических упражнений.
- Употребляйте больше овощей и фруктов (более 5 штук в день).
- Выбирайте продукты питания с низким содержанием насыщенных жиров, холестерина, жиров и соли.
- Употребляйте вареную и печеную пищу, или блюда, приготовленные в гриле.
- Воздержитесь от употребления жареной пищи.
- Сокращайте употребление сладостей и продуктов выпечки.

- Улучшить работу сердечной системы и легких Вам помогут физические упражнения, которые рекомендуется выполнять ежедневно.
- Полезно ходить пешком в любом возрасте, так как ходьба стабилизирует кровяное давление, содержание холестерина и сахара в крови.
- Рекомендуется ходить пешком не менее получаса 2 раза в день.
- Ходьба способствует снятию напряжения, беспокойства и стресса.

Кто – за здоровье, тот – против курения!

Отстаивайте свое право на чистый воздух!



Обратите внимание на то, что:

- Курение наносит наибольший ущерб здоровью женщины;
- Курение увеличивает вероятность возникновения многих заболеваний, среди которых: инфаркт миокарда, инсульт, рак легких и другие.

Информацию по данному вопросу можно найти в интернете:

www.smoky.co.il

или получить по телефону:

1-800-88-56-88

Проявите сердечную заботу о сердце Вашем!

Всеизраильское объединение женских общественных организаций
Совет по охране здоровья

Национальный совет по охране здоровья женщины

Министерство здравоохранения
Управление общественного здравоохранения
Отдел санитарного просвещения и продвижения здоровья