

Сердечно-сосудистые заболевания лидируют среди причин смертности у женщин и являются причиной каждой третьей смерти. Большинство из них можно предотвратить, повысив свой уровень информированности и изменив образ жизни.


Признаки сердечного приступа

- Ощущение вызывающего дискомфорт давления, заложенность в ушах или боль в груди, которые длятся более нескольких минут или происходят волнами.
- Боль или дискомфорт в спине, шее, челюсти, животе или в одной либо обеих руках.
- Одышка с болями в груди или без них.
- Холодный пот, тошнота и/или головокружение.

Примечание: самым частым симптомом сердечного приступа у женщин является боль в груди.

Признаки инсульта

- Внезапное онемение лица или слабость в руке или ноге с одной стороны тела.
- Внезапная спутанность сознания, затруднения с речью или восприятием информации.
- Резкое ухудшение или нечеткость зрения.
- Внезапное головокружение, потеря равновесия или координации движений, проблемы с ходьбой.
- Внезапное появление сильной головной боли по неизвестной причине.



Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний МОЖНО, придерживаясь описанных ниже рекомендаций

- Соблюдайте полезную для сердца растительную диету.
- Поддерживайте физическую активность и здоровый вес.
- Не курите и не употребляйте табачные изделия.

Если вы испытываете признаки сердечного приступа или инсульта, звоните по номеру 911.

Ознакомьтесь с рисками

Узнайте больше о риске сердечно-сосудистых заболеваний и о том, как изменить — пусть даже незначительно, — свой рацион и образ жизни, чтобы улучшить здоровье сердца и снизить вероятность сердечного приступа или инсульта на целых 80 %!

Перейдите по ссылке

<https://www.GoRedForWomen.org/en/know-your-risk/risk-factors>

ИЛИ

**ПРОСКАНИРУЙТЕ
ЭТОТ QR-код:**

