

## КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕ СЕРДЦЕ?

- ✓ Регулярно контролируйте артериальное давление и записывайте показатели в дневник
- ✓ Ограничьте потребление поваренной соли до не более 5 мг в сутки
- ✓ Употребляйте каждый день минимум по 0,5 кг овощей и фруктов, особенно – богатых калием (курага, фасоль, шпинат)
- ✓ Нормализуйте массу своего тела
- ✓ Увеличьте свою физическую активность
- ✓ Ограничьте потребление алкоголя
- ✓ Откажитесь от курения
- ✓ Отведите на сон не менее 7-8 часов в сутки



**РЖД-ЗДОРОВЬЕ**

СЕТЬ САНАТОРИЕВ

## ЛЕЧЕНИЕ ПО ПРОФИЛЮ «БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ»

101000, г. Москва,  
Большой Златоустинский пер., д. 5, стр. 3

Бесплатный телефон по России:

**8 800 555 2 777**

+7 (495) 223 42 74  
booking@rzdz.ru

[www.rzdz.ru](http://www.rzdz.ru)

Мы в соцсетях:



#сетьсанаториев



## КАК ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ?

- ✓ Чувствуете общую слабость?
- ✓ Часто кружится голова?
- ✓ Появилась одышка при физических нагрузках?
- ✓ Беспокоит сильное сердцебиение?
- ✓ Испытываете потливость при ходьбе?
- ✓ Периодически ощущаете боль в области сердца, за грудиной и под левой лопаткой?
- ✓ По вечерам часто замечаете отеки на ногах?

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Получить консультацию специалиста:**
  - ✓ Кардиолога
  - ✓ Невролога
  - ✓ Терапевта
- **Проверить сердце и сосуды:**
  - ✓ Сдать анализы крови и мочи
  - ✓ Снять ЭКГ
  - ✓ Сделать УЗИ сердца
  - ✓ Провести компьютерную пульсоксиметрию
- **Получить лечение по программе «Болезни системы кровообращения»**

**ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 14 ДНЕЙ!**

Своевременные выявление, профилактика и лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы позволят увеличить продолжительность и улучшить качество жизни!

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ:

- **Уникальная сероводородная вода «Мацеста»**
  - ✓ Уменьшает болевой синдром
  - ✓ Улучшает кровоснабжение органов и тканей
- **Целебная илово-сульфидная грязь озера Тамбукан**
  - ✓ Уменьшает болевой синдром
  - ✓ Улучшает кровообращение
  - ✓ Уменьшает риск атеросклероза
- **Здоровое и сбалансированное питание, подобранное врачом с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента**
- **Соблюдение рекомендаций врача – как управлять стрессом и не бояться болезни**
- **Правильно дозированная физическая активность**



## ГДЕ ЛЕЧИТЬ?



## РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ В САНАТОРИИ:

- ✓ Нормализация артериального давления и пульса
- ✓ Исчезновение болей в области сердца
- ✓ Снижение массы тела
- ✓ Повышение работоспособности
- ✓ Улучшение общего самочувствия

