



## **29 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА**

Всемирный день сердца отмечают ежегодно 29 сентября. Главной целью этого международного дня является повышение осведомленности населения о проблемах болезней сердца, правильном образе жизни для их предупреждения и пропаганда профилактических мер для уменьшения смертности при болезнях сердца.

Организация Объединенных Наций и ЮНЕСКО поддержали эту инициативу.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смерти в мире. Целью проводимых в этот день мероприятий является необходимость максимального привлечения внимания людей к своему здоровью, формирование понимания того, что на возникновение и течение болезни можно и нужно активно влиять.

Основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений работы сердца - это артериальные гипертензии, повышенного уровня общего холестерина крови и его фракций, избыточный вес, гиподинамии, табакокурение и стрессы.

Если придерживаться здорового образа жизни, сбалансировать питание, заниматься простыми прогулками, избегать курения (в том числе следует избегать и пассивного курения), ограничить употребление алкоголя, увеличить занятия полезными спортивными упражнениями, следить за давлением и проводить профилактику своего здоровья, то вполне можно избежать инсультов, инфарктов, ишемической болезни сердца и многих сердечных и сердечно-сосудистых заболеваний.

**Ежегодная диспансеризация позволяет рано выявить проблему, контролировать ее и при необходимости вовремя назначить терапию.**

**Берегите свое сердце!**