

## Всемирный день здорового сердца

29 сентября 2021



Всемирный день сердца (World Heart Day), отмечаемый ежегодно 29 сентября, впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца.

Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации.

Цель Всемирного дня сердца — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно - сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.

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 общего холестерина крови и его фракций,
- табакокурение,
- недостаточное потребление овощей и фруктов,
- избыточный вес,
- чрезмерное потребление алкоголя,
- малоподвижный образ жизни,
- стрессы.



Всемирная Федерация Сердца определила простые меры, следуя вы укрепите и сохраните здоровье сердца и сосудов:

- Не допускайте курения в доме. Отказавшись от курения, Вы улучшите состояние своего здоровья и здоровья Ваших близких. Установите правило: за каждую выкуренную сигарету курильщик выполняет дополнительную работу по дому.

- Придерживайтесь принципов здорового питания. Ваш рацион должен содержать овощи и фрукты. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи. Ограничьте потребление алкоголя.
- Поощряйте физическую активность. Ограничивайте время, которое Вы и члены Вашей семьи проводят у телевизора и за компьютером. Организуйте семейные прогулки, походы и игры на свежем воздухе.
- Знайте свои цифры. Посетите медицинское учреждение, например, Центр здоровья, 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.

Придерживаясь этих правил, можно не только снизить риск развития сердечно - сосудистых заболеваний, но и повысить качество и продолжительность жизни.

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ -  
ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ  
И КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ.  
ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!  
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

