

## 29 сентября - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА



Всемирный день сердца — это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача — повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения.

**Всемирный день сердца (World Heart Day)** впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Первоначально День проводился в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года у него фиксированная дата - 29 сентября.

Цель введения новой даты - 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. Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни».

Повседневная жизнь невозможна без заботы о своем сердце. Этому важному человеческому органу посвящен международный праздник.

Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

29 сентября в странах, где отмечают День сердца, проводятся мероприятия, на которых рассказывают об опасности сердечно-сосудистых заболеваний и о том, как их избежать. Проводятся лекции и мастер-классы, выставки и форумы, спортивные мероприятия. Организаторами выступают как ВОЗ и ЮНЕСКО, так и местные организации здравоохранения. По всему миру проходят конференции кардиологов, где специалисты из разных стран обмениваются опытом и достижениями. Данные общественные мероприятия способствуют тому, чтобы Вы сумели оценить истинное значение здорового сердца и еще один раз задуматься о поддержании хорошего состояния здоровья.

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

Важная профилактика. Вы можете благодаря профилактике существенно уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у себя. Вот самые глобальные из *профилактических мероприятий*:

1. Полчаса *физической активности*. При этом тренировки должны проводиться пять раз в неделю. Помните о том, что активность может быть умеренной.
2. В рацион необходимо включать *фрукты, овощи*. В день рекомендуется употреблять не больше пяти граммов *соли* (одна чайная ложка). В обязательном порядке контролируйте размеры порций. Даже дети должны питаться правильно.
3. Активное и пассивное *курение* необходимо исключить, ведь в каждом из этих двух случаев предполагается серьезный вред.
4. Взрослые люди должны внимательно *следить за уровнем артериального давления*, ведь именно он определяет во многом риск развития ССЗ.
5. Контролировать *уровень холестерина и глюкозы* следует раз в год с тридцати пяти лет. Однако, если наследственность является неблагоприятной, проверки рекомендуется проводить с двадцати лет.

Каждая профилактическая мера позволяет сохранять сердце в здоровом состоянии и наслаждаться жизнью.

Придерживаясь этих правил, можно не только снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, но и повысить качество и продолжительность жизни. Здоровый образ жизни, физическая активность, прохождение ежегодной диспансеризации – залог долголетия и здоровья человеческого сердца.

***ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!***

***БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!***