**25 сентября - 1 октября Всероссийская неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)**



**Всемирный день сердца является глобальной ежегодной акцией в области здравоохранения.**

Главная задача – повысить осведомлённость о заболеваниях, касающихся сердечно-сосудистой системы, основных причинах их возникновения и возможностях профилактики и предотвращения.

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Отмечая Всемирный День Сердца, возьмите на себя ответственность за здоровье своего сердца и сердца Ваших близких. Сделайте свой дом местом, где доступна здоровая пища, где не допускается употребление табака и где поощряется физическая активность, чтобы уменьшить риск развития болезней сердца и инсульта. В Ваших силах создать в доме условия для здорового образа жизни!

Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются ведущей причиной смерти в мире. В нашей стране болезни системы кровообращения занимают первое место среди причин инвалидности.

По решению Всемирной организации здравоохранения ежегодно 29 сентября отмечается Всемирный День Сердца.

***Девиз Всемирного дня сердца 2023 года–«Сердце для жизни». Под таким же лозунгом работает Всемирная федерация сердца.***

В этом году Всемирная организация здравоохранения призывает всех нас направить усилия на создание условий для здоровья сердца. У каждого человека должен быть шанс сделать правильный выбор для здоровья сердца, где бы он ни находился: в месте проживания, на работе или на отдыхе. Всемирный день сердца призывает нас осуществлять действия, способствующие тому, чтобы наша Земля стала «планетой здоровых сердец».

По мнению Всемирной организации здравоохранения, 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 организация здравоохранения определила четыре простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

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. Пройдите диспансеризацию в Вашей поликлинике, доступно, бесплатно проверьте состояние Вашего жизненно важного органа.

Своевременное выявление факторов риска обеспечит Вам своевременные лечебно-профилактические мероприятия, заодно привейтесь против гриппа до эпидемического подъема заболеваемости. Современная эффективная безопасная вакцина доступна в кабинетах вакцинации Вашей поликлиники.

Посетите наш Центр здоровья, где Вам доступно и бесплатно измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела, проконсультируют в кабинете здорового питания.

Зная Ваш риск развития сердечно сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Предварительная запись по телефону: 4440086

Придерживаясь этих простых правил можно не только снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, но и привить своим детям и последующим поколениям культуру здорового образа жизни и во всем следовать принципу здорового выбора.

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Сочи» министерства здравоохранения Краснодарского края