

## 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 ССЗ у себя. Итак, какие мероприятия обещают помочь в этой ситуации?

- 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, регулярный врачебный контроль – залог долголетия и здоровья человеческого сердца.

**ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**