

Всемирный день сердца

Ежегодно 29 сентября отмечается Всемирный день сердца. Дата выбрана Всемирной федерацией сердца, чтобы помочь людям во всем мире продлить и улучшить свою жизнь, предупредив развитие артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца и инсульта, либо активно контролировать течение этих заболеваний.

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире.

По данным Всемирной организации здравоохранения 80% преждевременной смерти, которая вызывается сердечно-сосудистыми заболеваниями, можно предотвратить.

Необходимо повышать информированность населения об опасности, которую несут сердечно-сосудистые заболевания, доказывать людям, как важно заниматься профилактикой заболеваний, как важно вести здоровый образ жизни.

Нерациональное питание, низкая физическая активность и курение являются ведущими причинами болезней сердца и сосудов. Нездоровый образ жизни, который приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, поэтому их профилактику следует начинать с детства.

Для того, чтобы контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо знать свое артериальное давление, уровень сахара и холестерина в крови. Высокие цифры этих показателей повышают риск развития инфарктов и инсультов.

Целесообразно активно и широко направлять лиц всех возрастов в Центры здоровья, организованные для формирования у населения здорового образа жизни и для помощи в отказе от вредных привычек. В Центрах здоровья имеются все возможности для оказания профилактических медицинских услуг, включая комплексное обследование состояния здоровья,

выявление имеющихся факторов риска и разработку индивидуального плана по здоровому образу жизни.

Здоровое сердце – залог благополучия, сохранения трудоспособности и высокого качества жизни.