

С 11 по 17 августа – Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

С 11 по 17 августа проводится Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (в честь Международного дня здорового сердца 11 августа).

Современный ритм жизни, стресс, малоподвижный образ жизни и неправильное питание, значительно увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смертности в мире.

Основная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) это здоровый образ жизни (ЗОЖ). Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек (курения и злоупотребления алкоголем). Необходимо вести достаточную физическую активность и придерживаться основ здорового и рационального питания.

Борьба с гиподинамией, ведение активного образа жизни, укрепление здоровья сердца, повышение выносливости всего организма это важные меры, которые помогут дольше оставаться здоровыми и крепкими.

Берегите свое сердце!