

9 – 15 февраля - Неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля)

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

— Сердечно-сосудистые заболевания являются лидирующей причиной преждевременной потери способности, инвалидизации и смертности как во всем мире, так и в Российской Федерации;

— Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний является основной для улучшения качества и продолжительности жизни, снижения инвалидизации и смертности населения;

— Лучшее лечение – профилактика! Чтобы поддерживать и сохранять здоровье сердечно-сосудистой системы необходимо вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 мин в неделю, поддерживать оптимальную массу тела, придерживаться рационального питания, а также контролировать артериальное давление, сердечный ритм, уровень холестерина и глюкозы крови;

— Диагностика сердечно-сосудистых заболеваний на ранних этапах и предотвращение их осложнений проводится с помощью диспансеризации и регулярных профилактических осмотров – необходимо обязательное посещение врачей согласно установленному графику и выполнение врачебных рекомендаций и указаний.