

# 25-29 сентября 2023 г. «Неделя ответственного отношения к сердцу»

## Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

С 25 по 29 сентября 2023 г. в России проводится «Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября).

По данным Всемирной организации здравоохранения, сердечно-сосудистые заболевания (далее - ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире.

ССЗ представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят ишемическая болезнь сердца, заболевания сосудов головного мозга и другие патологии.

Более четырех из пяти смертей от ССЗ происходят в результате инфаркта и инсульта, причем треть из этих случаев смерти носит преждевременный характер.

Болезнь может начинаться незаметно уже в молодом возрасте. Если вы чувствуете себя хорошо, это не значит, что вы здоровы.

Но хорошая новость в том, что многие из сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить или уменьшить риск их развития при выполнении простых рекомендаций:

**Рациональное питание:** Сбалансированное питание с низким содержанием насыщенных жиров, сахара и соли может существенно снизить риск заболеваний сердца. Включайте в рацион овощи, фрукты, орехи, рыбу с высоким содержанием омега-3 жирных кислот.

**Активный образ жизни:** Регулярные физические нагрузки помогают укрепить сердце и сосуды. Выберите физическую активность, которая подходит именно Вам. Это может быть зарядка, прогулки на свежем воздухе, плавание в бассейне и многое другое.

**Отказ от курения:** Курение увеличивает риск сердечных заболеваний. Даже при пассивном курении, человек вдыхает те же опасные вещества, что и при активном курении. Iqos, вэйпы и кальяны так же вредны для организма.

**Управление стрессом:** Стресс может негативно сказываться на сердце. Попробуйте использовать различные релаксационные техники, которые помогут сохранить спокойствие и эмоциональное равновесие.

**Избегайте переутомления:** Придерживайтесь распорядка дня, обеспечьте себе полноценный отдых и сон.

**Важные цифры для Вас и Вашего сердца:** Индекс массы тела (ИМТ) (кг/м<sup>2</sup>) = масса тела (кг):рост (м<sup>2</sup>) в пределах 18,5-24,9. Окружность талии > 102 см у мужчин и > 88 см у женщин является пороговым, после которого рекомендовано снижать вес. Также необходимо следить за уровнем глюкозы и холестерина в крови.

**Контроль артериального давления:** Регулярно контролируйте уровень своего артериального давления. В норме оно не должно превышать 140/90 мм.рт.ст.

**Регулярные медицинские осмотры:** Прохождение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации позволяет своевременно обнаружить опасные изменения и принять меры по их коррекции.

**Позаботьтесь о своем сердце. Ведь оно трудится, даже когда вы отдыхаете!**

Материал подготовила врач-методист цмп , Приписнова Татьяна Валерьевна