** ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА**

Всемирный день сердца проводится каждый год 29 сентября. Он был учрежден Всемирной федерацией сердца и Всемирной организацией здравоохранения в 2000 году с целью привлечения внимания к проблемам сердечно-сосудистых заболеваний и способствования здоровому образу жизни.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин смерти в мире. Они включают в себя такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца, инсульт, артериальная гипертензия, аритмии и другие. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются одной из самых распространенных причин смерти во всем мире.  Многие из этих заболеваний можно предотвратить, принимая меры по поддержанию здоровья сердца.

***Главная цель Всемирного дня сердца — популяризация здорового образа жизни, который включает в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от курения и умеренное употребление алкоголя.***

Всемирный день сердца — это возможность для всех нас задуматься о здоровье своего сердца и сердца наших близких, напоминает нам о важности заботы о здоровье сердца и призывает каждого принять активное участие в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Небольшие изменения в образе жизни могут принести большие пользу для нашего сердца и общего благополучия.

Важно понимать, что сердечно-сосудистые заболевания могут быть предотвращены или контролируемы с помощью здорового образа жизни и лечения.

**Вот некоторые рекомендации**:

1. Поддерживайте здоровый образ жизни: правильное питание, физическая активность и отказ от курения помогут снизить риск ССЗ.

2. Регулярно проверяйте артериальное давление и следите за его показателями. Если давление повышено, обратитесь к врачу для назначения лечения.

3. Управляйте своим весом: избегайте ожирения и поддерживайте здоровый вес с помощью правильного питания и физической активности.

4. Следите за уровнем холестерина: высокий уровень холестерина может привести к образованию бляшек в артериях, что повышает риск развития ССЗ. Узнайте свой уровень холестерина и, при необходимости, примите меры для его снижения.

5. Посещайте врача регулярно: регулярные медицинские осмотры помогут выявить возможные проблемы и предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

**Сердечно-сосудистые заболевания требуют внимания и лечения! Если у вас есть симптомы или рисковые факторы, обратитесь к врачу для диагностики и назначения соответствующего лечения.**

Врач по медицинской профилактике Татьяна Полякова