

Неделя осведомленности  
о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности  
о пороках сердца 14 февраля)  
(10.02. – 16.02.2025г.)

**НЕДЕЛЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ  
О ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА**  
10-16 февраля

**#Ты СИЛЬНЕЕ**  
ИНТЕРЕСНО  
УЗНАЕШЬСЯ!

**8 800 200 0 200**  
**TAKZDOROVO.RU**

**Сердце среднего взрослого человека совершает примерно: 72 удара в минуту**

Если вы чувствуете боли в груди, перебои в ритме или другие неприятные симптомы, не откладывайте визит к врачу. Сердце требует особого внимания и своевременной диагностики.

**КАК УБЕРЕЧЬ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ**

- ✓ Контроль веса
- ✓ Регулярная физическая активность
- ✓ Правильное питание
- ✓ Отказ от вредных привычек
- ✓ Контроль артериального давления сахара и холестерина в крови
- ✓ Прохождение скрининга

Сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной смерти в мире: они ежегодно уносят 17 миллионов человеческих жизней. Основными причинами сердечно-сосудистых заболеваний являются нарушения деятельности сердца и кровеносных сосудов. В число этих заболеваний входят ишемическая болезнь сердца (инфаркты), цереброваскулярная болезнь (инсульт), повышенное кровяное давление (гипертония), болезнь периферических артерий, ревматический порок сердца, врожденный порок сердца и сердечная недостаточность.

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

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

Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.

Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.

Диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:

- Отказ от вредных привычек;
- Приверженность правильному здоровому питанию;
- Поддержание массы тела и борьба с ожирением;
- Регулярные физические нагрузки.

Раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение.

Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы. Курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Для того, чтобы проверять и контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо знать:

1. Свое кровяное давление. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Проверьте свое кровяное давление.
2. Уровень сахара в крови. Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.
3. Уровень липидов в крови - повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов.