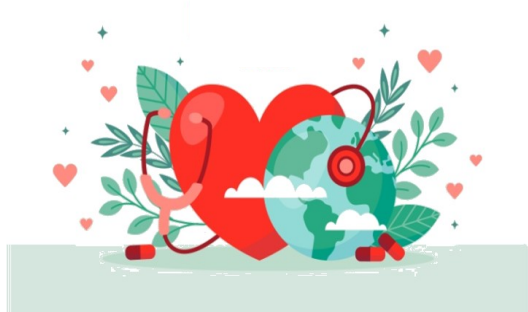


Пресс-релиз

29 сентября - Всемирный день сердца



29 сентября мир объединяется, чтобы отметить Всемирный день сердца – масштабную инициативу, цель которой – рассказать людям о важности заботы о сердечно-сосудистой системе и способах предотвращения опасных заболеваний.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) умирает свыше 18 миллионов человек – это самая распространённая причина смерти в мире. При этом значительная часть трагедий предотвратима: до 80 % ранних инфарктов и инсультов можно избежать, если вовремя обратить внимание на факторы риска: высокое давление, повышенный холестерин, курение, лишний вес, недостаток движения и хронический стресс.

Здоровье сердца складывается из множества маленьких решений, которые мы принимаем каждый день.

Помните: предупредить проблему всегда проще, чем бороться с её последствиями.

Выделяют шесть простых, но действенных шагов для поддержки здоровья сердца:

1. **Держите давление под контролем.** Регулярные измерения и консультации с врачом – залог своевременного выявления рисков.
2. **Выбирайте сбалансированное питание.** Включите в рацион овощи, фрукты, цельнозерновые продукты и рыбу; сократите потребление соли, сахара и жиров.
3. **Двигайтесь каждый день.** Всего 150 минут умеренной активности в неделю (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде) заметно укрепляют сердечно-сосудистую систему.
4. **Откажитесь от табака и алкоголя.** Курение резко повышает риск ССЗ, а алкоголь серьезно усугубляет нагрузку на сердце.
5. **Научитесь справляться со стрессом.** Техники релаксации, дыхательные практики, медитация и просто время для отдыха – важные элементы заботы о сердце.
6. **Не пропускайте плановые осмотры.** Регулярная диагностика позволяет выявить отклонения на ранней стадии и скорректировать образ жизни до появления серьёзных проблем.

В рамках проведения Всемирного Дня сердца 29 сентября будет работать прямая телефонная линия с 09:00 до 12:00 по телефону 8 (0232) 55-79-13 на базе учреждения «Гомельский областной клинический кардиологический центр».

*Анна Пигулевская
инструктор-валеолог
отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*