

Неделя ответственного отношения к сердцу

29 СЕНТЯБРЯ
Всемирный день сердца



С 25 сентября по 1 октября 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило недель ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября).

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

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

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:

- **отказ от курения, а также ограничение употребления алкоголя;**
- **регулярно заниматься физической культурой.** Для сердца полезны такие виды физической активности, как ходьба, в том числе скандинавская, плавание, бег, катание на лыжах.
- **следить за своим питанием.** Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным . Ежедневно употребляйте фрукты и овощи в достаточном количестве не менее 400 гр, ограничьте потребление поваренной соли, также следите за употреблением сахара, норма сладостей в день – не более 30 граммов.
- **поддерживать оптимальную массу тела** В норме индекс массы тела (ИМТ) составляет от 18,5 до 24,9 единицы.
- **минимум стресса.** Если исключить стрессовые ситуации невозможно, необходимо чаще отдыхать и расслабляться;
- **здоровый сон.** Спать нужно не менее 7 часов в сутки .
- **контроль артериального давления.** Нормальным считается давление не выше 140/90 мм. рт. ст.
- **контроль уровня холестерина и сахара в крови.** Обязательно, хотя бы раз в год, измеряйте уровень глюкозы натощак и общий холестерин. Показатели исследования не должны превышать: для глюкозы – 6,1 ммоль/л, для холестерина – 5,0 ммоль/л. Данные исследования можно пройти в рамках ежегодной диспансеризации и профилактических медицинских осмотрах взрослого населения.

Прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров позволяет выявить предрасположенность к болезням сердечно-сосудистой системы, а также обнаружить заболевания на ранних этапах. Бесплатную диспансеризацию могут пройти все желающие, застрахованные в системе обязательного медицинского

страхования (ОМС), каждые три года начиная с возраста 18 лет, а начиная с 40 лет – ежегодно, в медицинских учреждениях по месту жительства.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не упустить первые признаки заболевания.

Берегите себя и своё сердце!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья