**О проведении Дня здоровья на тему**

***«Здоровое сердце – долгая жизнь»***

*26 сентября 2015 года состоится очередной День здоровья, который проводится в рамках Всемирного дня сердца (29 сентября) с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, пропаганды принципов здорового образа жизни под девизом «Здоровое сердце – долгая жизнь». Показательный День здоровья с выездом краевых специалистов пройдет в Тихорецком районе. В ходе Дня здоровья, организуемого совместно с районной администрацией и при участии прессы, будут проведены диагностические исследования, консультации, лекции, пропагандистские и праздничные мероприятия.*

По инициативе Всемирной федерации сердца и поддержке ВОЗ, а также ЮНЕСКО празднуется ежегодно 29 сентября **Всемирный день сердца**. Впервые этот день отметили в 2000 году. До 2011 года дата празднования Всемирного дня сердца приходилась на последнее воскресенье сентября, однако затем дата праздника была окончательно закреплена за 29 сентября.

Цель введения такого праздника в международный календарь как Всемирный день сердца — это повышение информированности населения планеты об опасности, которую несут сердечно-сосудистые заболевания. В наше время многие миллионы людей ежегодно умирают от болезней сердца и сосудов, и, к сожалению, число таких смертей постоянно растет.

Основными факторами риска развития ССЗ являются повышенное (>140/90) артериальное давление, высокий уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, несбалансированное питание с недостатком фруктов и овощей, гиподинамия, избыточный вес и ожирение.

Всемирная Федерация Сердца отмечает чрезвычайную важность того, чтобы усилия по борьбе с заболеваниями органов сердечно-сосудистой системы не ограничивались политическими мерами и действиями со стороны медицинских работников. Люди во всем мире сами могут уменьшить риски сердечно-сосудистых заболеваний у себя и своих близких. Домашнее хозяйство, как центр семейной и повседневной жизни каждого человека, является отличным местом, чтобы начать принимать меры по улучшению здоровья сердца. Немного изменив норму ведения домашних хозяйств и поведение дома, с целью профилактики развития болезней сердца и инсульта, люди во всем мире могут жить дольше и лучше.

Проведением Всемирного дня сердца Всемирная федерация сердца и ее партнеры в разных странах стремятся доказать людям, как важно заниматься профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы, как важно вести здоровый образ жизни. Обычно празднование Всемирного дня сердца включает различные спортивные соревнования, тематические встречи и семинары, концерты, благотворительные акции.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края