2015 год – год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями

**Сердце для жизни**

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней. По инициативе Всемирной федерации сердца и поддержке ВОЗ, а также ЮНЕСКО празднуется ежегодно 29 сентября **Всемирный день сердца.**

Всемирный День Сердца проводится с целью донести до населения всего мира информацию  о том что:

- артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца (в том числе инфаркт миокарда) и инсульт являются ведущей причиной смерти населения во всем мире;

- можно избежать по меньшей мере 80% преждевременных смертей от этих заболеваний, если контролировать такие основные факторы риска, как курение, неправильное питание и малоподвижный образ жизни.

## Для того чтобы контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо:

1) знать свое кровяное давление. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Проверяйте свое кровяное давление! Артериальное давление должно быть не выше 140/90 мм рт.ст.

2) знать уровень сахара в крови. Повышенное содержание сахара 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. Минимально допустимый уровень сахара крови натощак не должен превышать 6,1 ммоль/л

3) знать уровень холестерина в крови. Повышенное его содержание в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо поддерживать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости,  лекарственных препаратов. Уровень холестерина крови не должен превышать 5 ммоль/л

Всемирная Федерация Сердца определила четыре простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

* Не допускайте курения в доме. Отказавшись от курения, Вы улучшите состояние своего здоровья и здоровья Ваших близких.
* Придерживайтесь принципов здорового питания. Ваш рацион должен содержать овощи и фрукты – не менее 500 г в суточном рационе. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи.
* Поощряйте физическую активность. Ограничивайте время, которое Вы и члены Вашей семьи проводят у телевизора и за компьютером. Организуйте ежедневные прогулки на свежем воздухе продолжительностью не менее 30 минут.
* Посетите медицинское учреждение:

- поликлинику по месту жительства, где можно пройти диспансеризацию или углубленное профилактическое обследование;

- Центр здоровья (в г. Краснодаре по адресу ул. Воровского, 182), где Вам измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела. Зная Ваш риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края