Ежегодно 29 сентября отмечают день сердца.

Целью проводимых в это т день мероприятий является пропаганда профилактических мер для уменьшения смертности при болезнях сердца, повышение осведомленности населения о проблемах сердца, правильном образе жизни для их предупреждения, максимальное привлечение внимания людей к своему здоровью.

В мире на сегодня сердечно-сосудистые заболевания сохраняют лидерство среди смертности.

Основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний – артериальные гипертензии, повышенный уровень общего холестерина крови, избыточный вес, гиподинамии, табакокурение, стрессы.

Необходимо развивать культуру здоровья, которая включает и регулярные профилактические осмотры, и диспансерное наблюдение для раннего выявления различных заболеваний и факторов риска их развития, и навыки борьбы со стрессом, и приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшения экологической ситуации.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний заключается в устранении (минимизировании) факторов риска:

- Прекратить курение

- Ограничить потребление соли до 6г. в сутки.

- Нормализовать массу тела (каждый лишний килограмм сопровождается повышением АД на 2 мм.рт.ст. ИМТ должен составлять не более 25).

- Снизить калорийность суточного рациона для женщин 1500-1800 ккал/сут в среднем (для женщин) и 1800-2100 ккал/сут в среднем (для мужчин)

- Ежедневные физические нагрузки

- Контроль уровня АД (не выше 140/90 мм.рт.ст)

- Периодически проверять уровень холестерина крови и его фракций

- Периодически проверять уровень глюкозы крови

- Научиться контролировать стресс (хроническое недосыпание, постоянное психологическое напряжение)