



11 АВГУСТА – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

11 августа во всем мире отмечается **Международный день здорового сердца**. Целью его проведения является пропаганда здорового образа жизни, отказ от вредных привычек и более внимательное отношение к своему здоровью.

День здорового сердца тесно связан с одной из самых часто встречаемых проблем медицины – сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые уносят 18 млн. жизней в год. Факторами риска, влияющими на развитие сердечно-сосудистых заболеваний, являются:

- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- повышение уровня холестерина;
- сахарный диабет;
- высокое артериальное давление выше 140/90;
- низкая физическая активность;
- ожирение;
- постоянный эмоциональный стресс.

Существует ряд рекомендаций, которые направлены на снижение риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но и на весь организм и общее самочувствие в целом:

- необходимо сократить потребление соли (до уровня менее 5 г в день);
- увеличить долю фруктов и овощей в рационе;
- регулярно заниматься физической активностью;
- отказаться от потребления табака и алкоголя;
- ограничить потребление пищевых продуктов с большим содержанием насыщенных жиров, полностью исключить трансжиры;
- контролировать артериального давление;

Помните, что полезные привычки способны сохранить здоровье вашего сердца на долгие годы.