

Всемирный день сердца (World Heart Day) был провозглашен по инициативе Всемирной федерации сердца в 1999 году. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие международные организации. Целью данного события стала необходимость повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана высоким распространением сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать профилактические меры в отношении ишемической болезни сердца и мозгового инсульта во всех группах населения.



Сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной смертности и ежегодно уносят жизни 15 миллионов человек в возрасте от 30 до 70 лет по всему миру. В 2016 году в России этот показатель составил почти 1 миллион смертей. В структуре смертности населения вклад сердечно-сосудистых заболеваний составляет почти 48%.

Обыкновенный портрет гражданина нашей страны, который имеет больше поводов для беспокойств, рискующий умереть от инфаркта или инсульта:

- мужчина среднего возраста;
- курит;
- злоупотребляет спиртным;
- ведет малоподвижный образ жизни;
- страдает избыточной массой тела (Индекс массы тела выше 25,5);
- объем его талии более 102 см (для женщин 88 см).



Однако, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов **можно предотвратить**, если вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, контролировать питание и физическую активность!

## Что необходимо делать для профилактики сердечно-сосудистых болезней?



**Правильно питаться**



**Больше двигаться**



**Отказаться от вредных привычек**



**Регулярно посещать врача**



**Контролировать вес**



**Быть счастливым**



29 сентября  
**Всемирный  
день сердца**