**Пресс-релиз**

***29 сентября – Всемирный день сердца***

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются главной причиной смерти и инвалидности в мире — ежегодно они уносят более 18 миллионов человеческих жизней. Под сердечно-сосудистыми заболеваниями понимают группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца; болезнь сосудов головного мозга; болезнь периферических артерий; ревмокардит; врожденный порок сердца; тромбоз глубоких вен и эмболия легких.

**Факторы риска возникновения ССЗ и инсульта включают**: повышенные кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность.

Из-за нерационального питания и малоподвижного образа жизни около 60% взрослого населения нашей страны имеет лишний вес или страдают ожирением, что является первопричиной развития сердечно-сосудистых заболеваний. Доказано, что употребление жирной, жареной и соленой пищи не только приводят к избыточной массе тела, но и снижает эластичность сосудов, способствует образованию атеросклеротических бляшек. Особенно необходимо снижение веса лицам с абдоминальным типом ожирения, что оценивается по окружности талии (у мужчин – более 102 см, у женщин более 88 см). Акцент в рационе нужно делать на продукты растительного происхождения (фрукты и овощи). Для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

Особенно важно контролировать поступление соли в организм.

 **Необходимо ограничить ее потребление до 5 грамм (1 неполная чайная ложка)** в сутки, т. к. избыток хлорида натрия задерживает жидкость в организме, создавая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды.

 Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходимы регулярные физические нагрузки: примерно 30-45 минут 4-5 раз в неделю. Также высокая физическая активность способствует поддержанию оптимального веса.

 Особенно важно для здоровья сердца – отказ от курения и злоупотребления алкоголем. Никотин увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышая артериальное давление. Помимо здорового образа жизни, в современном обществе необходимо развивать и культуру здоровья, которая включает и регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, и навыки борьбы со стрессом, и приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшения экологической ситуации.

По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность.

**Основные рекомендации по профилактике болезней сердца:**
   – Регулярно контролируйте уровень артериального давления и холестерина в крови.
   – Придерживайтесь принципов рационального питания.
   – Ведите физически активный образ жизни.
   – Не начинайте курить, а если курите – бросайте.
   – Избегайте стрессовых ситуаций.
   – Регулярно наблюдайтесь у врачей для своевременного выявления заболеваний.

**29 сентября в У «Гомельский областной клинический кардиологический центр» с 10.00 до 12.00 по телефону 8 (0232) 49-17-99 будет работать «прямая» линия с врачами-кардиологами кардиологического отделения № 2.**

*Ольга* *Серова*

*инструктор-валеолог*

 *государственного учреждения*

 *«Петриковский районный центр*

 *гигиены и эпидемиологии»*