

## Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября).

Неделю с 23 по 29 сентября 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделями ответственного отношения к сердцу, приуроченной к Всемирному Дню сердца 29 сентября.

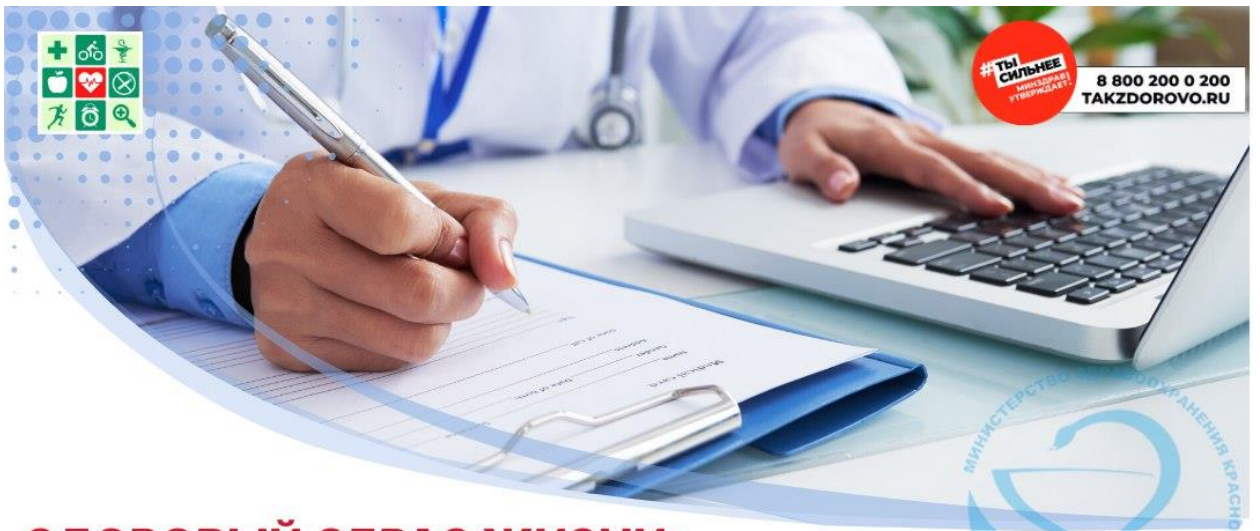
Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Заболевание сердечно-сосудистой системы может развиваться у каждого человека, однако есть некоторые предрасполагающие факторы: высокий уровень холестерина, гипертония, диабет, курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес, малоподвижный образ жизни, переедание. Возраст и семейный анамнез также влияют на риск сердечно-сосудистых заболеваний. *Хорошая новость заключается в том, что можно сделать многое для того, чтобы предупредить начало болезней сердца!*



# ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:**

**Придерживайтесь сбалансированной диеты, богатой овощами, фруктами и цельными злаками.**

**Ограничьте потребление соли, сахара и насыщенных жиров.**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:**

**Регулярные занятия спортом помогают укрепить сердечно-сосудистую систему.**

**Не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю.**

## **КОНТРОЛЬ ВЕСА:**

**Поддержание здорового веса снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.**



## **ЗНАНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА:**

**Будьте осведомлены о семейной истории заболеваний и консультируйтесь с врачом для индивидуальной оценки рисков.**

**Следуя этим рекомендациям, можно существенно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.**



## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:**

**Придерживайтесь сбалансированной диеты, богатой овощами, фруктами и цельными злаками.**

**Ограничьте потребление соли, сахара и насыщенных жиров.**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:**

**Регулярные занятия спортом помогают укрепить сердечно-сосудистую систему.**

**Не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю.**

## **КОНТРОЛЬ ВЕСА:**

**Поддержание здорового веса снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.**