



29 сентября 2025 года – Всемирный день сердца

29 сентября ежегодно отмечается Всемирный день сердца – дата, призванная привлечь внимание к проблеме сердечно-сосудистых заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения, болезни сердца и сосудов остаются ведущей причиной смертности в мире, однако многие из них можно предотвратить.

Почему это важно?

Сердце – двигатель нашего организма. Его здоровье напрямую зависит от образа жизни, питания и регулярности медицинских обследований. К сожалению, стрессы, малоподвижность и вредные привычки приводят к росту числа сердечно-сосудистых заболеваний даже среди людей среднего и молодого возраста.

Основные факторы риска:

- курение и злоупотребление алкоголем;
- избыточный вес и неправильное питание;
- низкая физическая активность;
- хронический стресс и недосыпание;
- повышенное артериальное давление, сахарный диабет, высокий уровень холестерина.

Профилактика: простые шаги к здоровому сердцу.

- ✓ *Рациональное питание:* больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, ограничение соли, сахара и животных жиров.
- ✓ *Регулярная физическая активность:* хотя бы 30 минут умеренных нагрузок (ходьба, плавание, езда на велосипеде) 5 раз в неделю.
- ✓ *Отказ от вредных привычек:* бросить курить, ограничить алкоголь.
- ✓ *Контроль здоровья:* измерение давления, уровня сахара и холестерина.

- ✓ *Управление стрессом:* практики релаксации, дыхательные упражнения, полноценный сон.

Всемирный день сердца – это не просто дата в календаре, а напоминание каждому из нас: здоровье сердца во многом зависит от нашего выбора каждый день. Вовремя принятые меры профилактики могут продлить жизнь и сохранить её качество.

В рамках проведения Всемирного дня сердца будет работать прямая телефонная линия. 29 сентября 2025 года с 14:00 до 15:00 по телефону 9-92-19 на ваши вопросы ответит врач-кардиолог (заведующий) кардиологического отделения УЗ «Речицкая центральная районная больница» Васильева Светлана Павловна.

*Отделение общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*