

В целях информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием **согласно плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2025 год** с 10 по 14 февраля проводятся мероприятия, посвященные Неделе осведомленности о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля).

Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:

- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.
- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.
- Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.
- Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.
- Диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
- Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни.