



Всемирный день сердца (World Heart Day), отмечаемый ежегодно 29 сентября, впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Цель Всемирного дня сердца — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения. В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней. ***По мнению Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем основные факторы риска развития этих заболеваний:***

- повышенное артериальное давление
- повышенный уровень общего холестерина крови и его фракций
- табакокурение
- недостаточное потребление овощей и фруктов
- избыточный вес
- чрезмерное потребление алкоголя
- малоподвижный образ жизни
- избыточные стрессы

***Всемирный день сердца в 2018 году проводится под девизом «Мое сердце, твоё сердце. Пообещай своему сердцу...»*** В чем смысл этого призыва? Сердце держит в своей власти нашу жизнь. Оно позволяет любить, смеяться и жить полной жизнью. Своей работой оно усиливает мощь вашего ума и тела. Но, состояние здоровья сердца в основном зависит от образа жизни человека. Всего несколько простых шагов, например, есть более здоровую пищу, сократить употребление алкоголя и отказ от курения может улучшить здоровье сердца и общее самочувствие. В этом году Всемирная Федерация сердца призывает всех нас направить усилия на создание условий для здоровья сердца. У каждого человека должен быть шанс сделать правильный выбор для здоровья сердца, где бы он ни находился: в месте проживания, на работе или на отдыхе. Всемирный день сердца призывает нас осуществлять действия, способствующие тому, чтобы наша Земля стала «планетой здоровых сердец».