

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

29 сентября более чем в 100 странах мира отмечается Всемирный день сердца. В этот день АНО «Национальные приоритеты» при поддержке Минздрава России и «Волонтеров-медиков» в рамках нацпроекта «Здравоохранение» проведут всероссийские акции, посвященные здоровью сердечно-сосудистой системы.

23 сентября 2020 года, 21:02

«Основная цель акций, которые мы делаем в рамках нацпроекта «Здравоохранение» — напомнить людям о важности заботы о себе и своевременном обращении за квалифицированной помощью. Сердце — символ не только крепкого здоровья, но и любви, без которой невозможно быть счастливым человеком. Мы призываем любить свое сердце и действовать в его интересах. Напомню, что у людей, ведущих малоподвижный, сидячий образ жизни вероятность развития артериальной гипертонии на 20-50% выше, чем у людей активных, занимающихся физическими тренировками», - отметила София Малявина, генеральный директор АНО «Национальные приоритеты».

В рамках акции «Спасибо, сердце!» на портале о здоровом образе жизни Takzdodovo.ru появился специальный раздел, целью которого является информирование людей о факторах риска развития гипертонии, типичных симптомах, профилактике и контроле заболевания. Тематические стикеры в форме сердца можно найти в [Viber](#) и [Телеграм](#), а «валентинками», т.е. открытками о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний поделиться в социальных сетях.

Совместно с ВОД «Волонтеры-медики» пройдет акция «Оберегая сердца», которая позволит всем желающим пройти проверку здоровья сердца в «энерго-точках» по всей России, которые представляют собой комплекс мини-игр, принять участие в квиз-викторинах и активностях, в которые войдут скандинавская ходьба, массовые зарядки и забеги, поучаствовать в челлендже «Спасибо, сердце!». Более подробно со списком мест акции можно ознакомиться на сайте [оберегаясердца.рф](#). Кроме этого, на портале можно найти полезную информацию о сердце и сосудах, пройти тест для оценки своего здоровья и получить прогноз на ближайшие 10 лет.

«Сегодня заболевания сердца и сердечно-сосудистой системы являются одной из главных причин смертности людей в России и во всем мире. Акция «Оберегая сердца» направлена на повышение уровня грамотности населения в вопросах сохранения здоровья и снижения рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний», – отметил председатель Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» Павел Савчук.

Согласно статистике, артериальной гипертонией в нашей стране страдают более 40% женщин и мужчин. О наличии артериальной гипертонии свидетельствует уровень артериального давления более 140/90.

Для того, чтобы уровень артериального давления был в норме, нужно соблюдать простые рекомендации:

- нормализовать вес/контролировать индекс массы тела;
- отказаться от вредных привычек (не потреблять никотин и алкоголь);
- увеличить физическую нагрузку (не менее 30 мин.);
- уменьшить потребление соли (не более 5 гр.);
- следить за режимом питания (сбалансированность, умеренность и разнообразие);
- вести дневник артериального давления.

Ваше сердце скажет Вам спасибо!