Сердце — важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он подразумевает
- правильное питание
- достаточную физическую активность
- проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний
- отказ от вредных привычек

В основе профилактики лечения сердечно-сосудистых заболеваний лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление и ритм сердца, уровень глюкозы и холестерина в крови.

Прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров позволяет выявить предрасположенность к болезням сердечно-сосудистой системы, а также обнаружить на заболевания на ранних этапах. Бесплатную диспансеризацию могут пройти все желающие в медицинских учреждениях по месту жительства.

Всемирный день сердца (World Heart Day), отмечаемый ежегодно 29 сентября, впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца (ВФС). ВФС пропагандирует фундаментальное право каждого жителя планеты на здоровое сердце, получение информации о сердечно-сосудистых рисках и медицинскую помощь.









