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.









