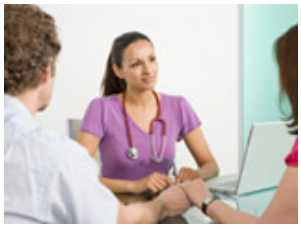
Автор: Е.Гнатюк, врач-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского ОЦГЭиОП



В Гомельской области пройдут Единый день здоровья «Профилактика болезней сердца» (18 апреля) и общереспубликанская медицинско-просветительная акция «Вместе к здоровому сердцу» (18-19 апреля)

В Республике Беларусь одно из лидирующих мест в структуре заболеваемости, смертности и инвалидности населения занимают болезни системы кровообращения.

Основная цель Единого дня здоровья «Профилактика болезней сердца» и общереспубликанской медицинско-просветительной акции «Вместе к здоровому сердцу» – мотивация населения к соблюдению здорового образа жизни, забота о собственном здоровье, своевременное выявление и лечение болезней системы кровообращения.

К **основным причинам** этих заболеваний относятся: факторы риска (курение, злоупотребление алкоголем, стрессы, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни и др.), низкий уровень знаний по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, несвоевременное обращение за медицинской помощью, отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к соблюдению здорового образа жизни.

Мужчины в 4-6 раз чаще страдают болезнями сердца и в более молодом возрасте, чем женщины.

Во всем мире наиболее эффективной стратегией борьбы с сердечно-сосудистой

патологией является профилактика.

Необходимо выполнять всего несколько правил:

1. Контролировать артериальное давление и уровень холестерина.

2. Питаться правильно (пища должна быть разнообразной, с преобладанием каш, овощей, рыбы, нежирных молочных продуктов, нежирного мяса; избегать большого количества жиров, соли, сахара).

3. Заниматься физическими упражнениями: даже немного – лучше, чем ничего.

4. Не начинать курить, а если курите – попытаться бросить, как бы трудно это ни казалось. Избегать пассивного курения.

5. Не злоупотреблять алкогольными напитками.

6. Попытаться избегать длительных стрессов.

В дни проведения Единого дня здоровья и общереспубликанской акции будут организованы **«прямые» телефонные линии** с консультациями специалистов:

- кардиолог – 18 апреля с 10-00 до 12-00 по тел. 8 (0232) 45-46-38;

- детский кардиоревматолог – 18 апреля с 11-00 до 13-00 по тел. 8 (0232) 71-51-62;

- валеолог, психолог – 18-19 апреля с 10-00 до 12-00 по тел. 8 (0232) 74-94-97.

Информация о мероприятиях в рамках единого дня и акции здоровья представлена на сайте Гомельского областного кардиологического диспансера (www.gomkd.org).