**29 ВЕРЕС** **НЯ — ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ СЕРЦЯ**

**** Цей день відзначають за ініціативою Всесвітньої федерації серця та підтримкою Всесвітньої організації охорони здоров’я з 2000 року.

Серцево-судинні захворювання є основною причиною смертності в світі. З 17 млн. смертей від неінфекційних захворювань у віці до 70 років 82% припадають на країни з низьким та середнім рівнем доходу, 37% із них становлять серцево-судинні захворювання.

Серце часто порівнюють з насосом, який постачає кров до кожної клітини організму, таким чином живлячи тканини киснем та поживними речовинами і видаляючи з них продукти обміну. Серце розташоване в середині грудної клітки, але трохи зміщене вліво, і має розмір приблизно з людський кулак. Це «найпрацьовитіший» м’яз в організмі.

Основні фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань є наступні:

* підвищений артеріальний тиск;
* підвищений рівень холестерину, цукру в крові;
* надмірна вага;
* гіподинамія;
* тютюнопаління;
* вживання алкоголю;
* стреси;
* вік (понад 50 років);
* стать – у чоловіків більше шансів захворіти в ранньому віці, ніж у жінок;
* спадковість.

Серцево-судинні захворювання можна попередити за допомогою профілактики — здорового способу життя та своєчасного звернення до лікаря.

**Профілактика серцево-судинних захворювань:**

• **Правильний раціон харчування.**

Для підтримки здоров’я серцево-судинної системи величезне значення має збалансований раціон, що включає велику кількість фруктів і овочів, страви з цільного зерна, нежирне м’ясо, рибу і бобові з обмеженим споживанням солі, цукру і жиру.

• **Регулярна фізична активність.**

Для підтримки здорового стану серцево-судинної системи необхідна регулярна фізична активність, мінімум протягом півгодини щодня.

• **Утримання від вживання тютюну.**

Тютюн дуже шкідливий для здоров’я в будь-якого різновиду сигарет. Пасивне куріння також небезпечно. Ризик розвитку інфаркту або інсульту починає знижуватися відразу ж після припинення вживання тютюнових виробів, а через рік може знизитися на 50%.

Крім того, регулярно перевіряйте артеріальний тиск, рівень холестерину та глюкози.

Серцево-судинні захворювання можна попередити за допомогою профілактики — здорового способу життя та своєчасного звернення до лікаря.

**Пам’ятайте, що хвороби краще попереджати, аніж лікувати.**

**Зберігайте своє серце здоровим!**