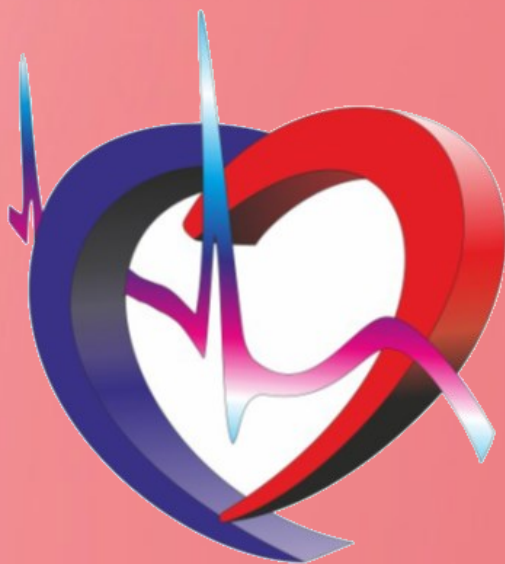


**ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**

**ФГБОУ ВО ИВГМА МИНЗДРАВА РОССИИ
ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «КАРДИОГВАРДИЯ»**

Здоровое сердце - здоровая ЖИЗНЬ



Всемирный день сердца проводится в последнее воскресенье сентября по инициативе Всемирной федерации сердца, в партнерстве с ВОЗ, ЮНЕСКО и при поддержке других Международных Организаций, начиная с 2000 года.

Болезни сердца и сосудов являются основной причиной смерти в мире, унося более 17 000 000 жизней каждый год.

80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем основные факторы риска развития этих заболеваний: употребление табака, нездоровое питание и низкую физическую активность.

Четыре простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

- 1. Не допускайте курения в доме. Отказавшись от курения, Вы улучшите состояние своего здоровья и здоровья Ваших близких. Установите правило: за каждую выкуренную сигарету курильщик выполняет дополнительную работу по дому.**
- 2. Придерживайтесь принципов здорового питания. Ваш рацион должен содержать овощи и фрукты. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи.**
- 3. Поощряйте физическую активность. Ограничивайте время, которое Вы и члены Вашей семьи проводят у телевизора и за компьютером. Организуйте семейные прогулки, походы и игры на свежем воздухе.**

4. Знайте свои цифры артериального давления. Посетите медицинское учреждение, например, Центр здоровья, где Вам измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела.

