

29 сентября – Всемирный день сердца

Сердечно-сосудистые заболевания остаются главной причиной смертности во всем мире. Всемирный день сердца призван напомнить о важности профилактики болезней системы кровообращения и заботы о своем здоровье.

В Удмуртии за 8 месяцев 2022 года, по сравнению с аналогичным периодом прошлого года, на 2,5% уменьшилось количество людей, умерших от болезней системы кровообращения. Почти 2,8 тысяч пациентов с начала года прошли лечение в стационарах республики с диагнозом «острый коронарный синдром», в том числе более 1200 человек – с инфарктом миокарда.

Как поблагодарить свое сердце за бесперебойную работу?

Следите за артериальным давлением и не забывайте посещать кардиолога;

Откажитесь от вредных привычек;

Регулярно занимайтесь спортом;

Правильно питайтесь и следите за весом;

Избегайте длительных стрессовых ситуаций.

Больше советов и полезных материалов о здоровье сердца – здесь:

[vk.cc/cgYMKА](https://vk.cc/cgYMKА)