

С 10 по 16 февраля Минздрав России объявил Неделей осведомленности о заболеваниях сердца (в честь 14 февраля - Международного дня осведомленности о пороках сердца)

Состояние сердечно-сосудистой системы напрямую влияет на продолжительность жизни человека. Сердце – важнейший орган нашего тела.

Диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных медицинских осмотров и диспансеризации. Необходимо контролировать артериальное давление, ритм сердца и липидный профиль.

Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни. Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, отказаться от вредных привычек, поддерживать оптимальную массу тела, соблюдать режим труда и отдыха, избегать психоэмоционального перенапряжения.

Приверженность к терапии обязательна, если назначена медикаментозная терапия.

Обязательное посещение врача при диспансерном наблюдении согласно оговоренному графику.

Подробнее можно ознакомиться по ссылкам:

https://rcmp-nso.ru/profila/info/health_school.php

https://rcmp-nso.ru/profila/info/zoj_sosud.php