**К ВСЕМИРНому Дню СЕРДЦА**

 **Сердце для жизни!**

Всемирный день сердца был провозглашен по инициативе Всемирной федерации сердца в 1999 году. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Целью данного события стала необходимость повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана высоким распространением сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать профилактические меры в отношении ишемической болезни сердца и мозгового инсульта во всех группах населения.

Сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной смертности и ежегодно уносят жизни 15 миллионов человек в возрасте от 30 до 70 лет по всему миру. В 2016 году в России этот показатель составил почти 1 миллион смертей. В структуре смертности населения вклад сердечно-сосудистых заболеваний составляет почти 48%.

Обыкновенный портрет гражданина нашей страны, который имеет больше поводов для беспокойств, рискующий умереть от инфаркта или инсульта:

* мужчина среднего возраста;
* курит;
* злоупотребляет спиртным;
* ведет малоподвижный образ жизни;
* страдает избыточной массой тела (Индекс массы тела выше 25,5);
* объем его талии более 102 см (для женщин 88 см).

Однако, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов **можно предотвратить**, если вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, контролировать питание и физическую активность!

**Ваше сердце заботится о Вас каждую минуту, всю жизнь, позаботьтесь о нем и Вы!**

Помощник санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» НАДЕЖДА КОЛДАЕВА