

Пресс-релиз

Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (в честь Международного дня здорового сердца - 11 августа) (10.08.2026–16.08. 2026)



11 августа - Международный день здорового сердца. С 10 по 16 августа в России проходит Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Это повод еще раз обратить внимание на здоровье сердца и сосудов и напомнить о простых мерах, которые помогают снизить риск развития заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) остаются ведущей причиной смертности в мире. При этом значительную часть сердечно-сосудистых заболеваний можно предупредить. К основным факторам риска относятся употребление табака, нездоровое питание, недостаточная физическая активность, вредное употребление алкоголя, избыточная масса тела и ожирение. Важное значение имеют также повышенное артериальное давление, высокий уровень глюкозы и холестерина в крови.

Профилактика начинается с повседневных привычек. Для сохранения здоровья сердца специалисты рекомендуют регулярно двигаться, придерживаться сбалансированного питания с достаточным количеством овощей и фруктов, ограничивать потребление соли, отказаться от табака и избегать вредного употребления алкоголя. Такие меры доказанно снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Особое внимание необходимо уделять контролю факторов риска. Регулярное измерение артериального давления, а также своевременная оценка уровня холестерина и глюкозы позволяют выявить изменения на ранних этапах и при необходимости своевременно начать коррекцию. Раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет вовремя начать консультирование и лечение.

Отказ от курения - одна из наиболее важных мер профилактики. Употребление табака является значимым фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Безопасного уровня употребления табака не существует.

Здоровье сердца - результат ежедневного выбора. Регулярная физическая активность, рациональное питание, отказ от табака, контроль артериального давления, холестерина и глюкозы, а также своевременное прохождение профилактических обследований помогают снизить сердечно-сосудистый риск и сохранить активность и качество жизни.

В рамках Недели профилактики сердечно-сосудистых заболеваний медицинские организации проводят информационно-просветительские мероприятия, направленные на повышение осведомленности населения о факторах риска ССЗ, возможностях их профилактики и важности своевременного обращения за медицинской помощью.

Берегите сердце — профилактика начинается сегодня.