

Пресс-релиз

Неделя осведомленности о заболеваниях сердца

(в честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля)

(9.02.2026 – 15.02. 2026)



Неделя осведомленности о заболеваниях СЕРДЦА

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Сердечно-сосудистые заболевания являются лидирующей причиной преждевременной потери способности, инвалидизации и смертности как во всем мире, так и в Российской Федерации.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний являются основной для улучшения качества и продолжительности жизни, снижения инвалидизации и смертности населения.

Раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет

оказать наиболее эффективной лечение.

Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.

Курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Лучшее лечение – профилактика! Чтобы поддерживать и сохранять здоровье сердечно-сосудистой системы необходимо вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 мин в неделю, поддерживать оптимальную массу тела, придерживаться рационального питания, а также контролировать артериальное давление, сердечный ритм, уровень холестерина и глюкозы крови.

Диагностика сердечно-сосудистых заболеваний на ранних этапах и предотвращение их осложнений проводится с помощью диспансеризации и регулярных профилактических осмотров – необходимо обязательное посещение врачей согласно установленному графику и выполнение врачебных рекомендаций и указаний.