**29 сентября – Всемирный день сердца**

**29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом**

С 29 сентября по 29 октября на территории Тульской области проводится месячник: «Остановим инфаркты и инсульты вместе!».

1. Заболевания сердца и сосудов на протяжении многих лет являются главной причиной смертности на планете, ежегодно унося более 17 миллионов человеческих жизней.
2. В Тульской области в 2019 году в общей структуре смертности болезни системы кровообращения занимают первое место (46,3%) и составляют 689,7 на 100 тысяч населения (в 2018 году – 663,9 на 100 тысяч населения). Аналогичный показатель за 2019 год на 100 тысяч населения составил по ЦФО – 579,3; по РФ – 573,7.
3. Чаще всего это инфаркты и инсульты. При этом 80% смертельных случаев инфаркта миокарда и ишемического инсульта можно было предотвратить, если подвергнуть строгому контролю такие факторы риска развития заболеваний, как нездоровое питание, повышенные уровни артериального давления, глюкозы и холестерина в крови, а также недостаточная физическая активность, злоупотребление алкоголем, табакокурение.
4. Главный путь к здоровому сердцу и долголетию – профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
5. **Соблюдайте 10 основных правил:**
6. 1. Следите за своим питанием.
7. Откажитесь от жирной, жареной, сильно соленой и высококалорийной пищи. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, ежедневно съедайте не менее 500 г свежих овощей и фруктов. Стремитесь к сбалансированному и разнообразному питанию. Контролируйте количество потребляемой пищи, не переедайте.
8. 2. Следите за своим весом.

Лишняя жировая ткань выделяет большое количество веществ, вызывающих воспаление и повреждение стенок кровеносных сосудов и сердечной мышцы.

1. 3. Регулярно занимайтесь спортом, совершайте ежедневные прогулки на свежем воздухе.
2. Начинайте с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс, так как чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу. Поэтому лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Самым безопасным и в то же время полезным видом упражнений кардиологи считают ходьбу быстрым шагом – таким, чтобы не сбивалось дыхание. Ежедневно совершайте пешие прогулки не менее 30-40 минут.
3. Спите не менее 7 часов в сутки.

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится непрерывно 7-8 часов. За это время в организме происходит восстановление органов и тканей, в том числе стенок сосудов и сердечной мышцы. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

1. Не курите.

При курении в организм попадают яды, которые вызывают хроническое воспаление стенок кровеносных сосудов, приводя к развитию артериальной гипертонии и другим сердечно-сосудистым заболеваниям.

1. Не злоупотребляйте алкоголем.

Злоупотребление алкоголем, так же как курение, увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому потребление алкоголя необходимо снизить до минимума.

1. Научитесь справляться со стрессами.

Хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним – вполне реально. На помощь приходят повышенная физическая активность, водные процедуры, медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

8. Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

9. Постоянно следите за основными параметрами своего здоровья: уровнем артериального давления, которое не должно превышать 140/90 мм рт.ст., а также уровнем холестерина (не более 5,0 ммоль/л) и глюкозы (не выше 6,0 ммоль/л).

10.Принимайте лекарственные препараты, назначенные врачом, и строго выполняйте его рекомендации.

**Уважаемые родители, помните:**

**профилактика сердечно-сосудистых заболеваний помогает существенно снизить риск преждевременной смерти**

**от инфаркта и инсульта!**

**Будьте здоровы сами и научите быть здоровыми своих детей!**