Отдел общественного здоровья Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья

19-20 мая 2011г. будет проводиться общереспубликанская медицинско-просветительная акция **«Пора наконец заняться своим здоровьем: спаси сердце, сосуды и себя»**.

В Республике Беларусь в структуре заболеваемости, смертности и инвалидности населения одно из первых мест занимают болезни системы кровообращения.

**Основная цель акции:** мотивация населения к соблюдению здорового образа жизни, забота о собственном здоровье, своевременное выявление и лечение болезней системы кровообращения.

**К основным причинам этих заболеваний относятся:**

- факторы риска (курение, злоупотребление алкоголем, стрессы, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни);

- низкий уровень знаний по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний;

- несвоевременное обращение за медицинской помощью;

- отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к соблюдению здорового образа жизни.

Мужчины в 4-6 раз чаще страдают болезнями сердца и в более молодом возрасте, чем женщины. У женщин заболевания развиваются на 10 лет позже, чем у мужчин.

Во всем мире наиболее эффективной стратегией борьбы с сердечно-сосудистой патологией является **профилактика.**

**Необходимо выполнять всего несколько правил:**

**1.** Контролировать артериальное давление и уровень холестерина.

**2**. Питаться правильно (пища должна быть разнообразной, с преобладанием каш, фруктов, овощей, рыбы, нежирных молочных продуктов, нежирного мяса; избегать большого количества жиров, соли, сахара).

**3.** Регулярно заниматься хотя бы простыми физическими упражнениями.

**4.** Не начинать курить, а если курите – попытаться бросить, каким бы трудным это не казалось.

**5.** Избегать по возможности стрессов.

*В дни проведения общереспубликанской акции на базе ГУ «Гомельский областной клинический кардиологический диспансер»*

*будут организованы «прямые» телефонные линии:*

*19.05.11г. с 11.00 до 13.00 час. по тел. 49-17-99;*

*20.05.11г. с 11.00 до 13.00 час. по тел. 49-18-02.*

На сайте Гомельского областного кардиологического диспансера (www.gomkd.org) представлена информация о проведении медицинско-просветительной акции «Пора наконец заняться своим здоровьем: спаси сердце, сосуды и себя».