**Профилактика сердечно – сосудистых заболеваний**.

По данным статистики наблюдается неуклонный рост смертности от сердечно – сосудистых заболеваний во всех странах мира.

В настоящее время болезни системы кровообращения (БСК) являются основной причиной смертности и инвалидности в нашей стране, в том числе в Могилёвской области.

Самыми распространёнными из болезней системы кровообращения являются ишемическая болезнь сердца (ИБС) и артериальная гипертензия (АД - повышенное артериальное давление).

 Артериальная гипертензия усугубляет течение ишемической болезни и может являться причиной развития хронической сердечной недостаточности, нарушений мозгового кровообращения, инфарктов миокарда.

 Заболеваемость и смертность от сердечно – сосудистых заболеваний обуславливают семь основных факторов риска:

- курение;

- злоупотребление алкоголем;

- повышенное артериальное давление;

- гиперхолестеринемия;

- избыточная масса тела;

- недостаточное употребление овощей и фруктов;

- малоподвижный образ жизни.

Артериальное давление в норме для всех возрастов составляет 120/80 мм.р.ст, давление 140/90 мм.рт.ст и выше – повышенное давление или гипертензия.

С целью повышения информированной грамотности населения по вопросам болезней системы кровообращения, формирования навыков контроля артериального давления и продвижения принципов здорового образа жизни на территории Краснопольского района в 2019 году будет проводиться ежемесячная информационно – образовательная акция «Цифры здоровья: артериальная гипертензия» «Уйти от инсульта».

 Акция будет проходить:

1. 09.01 - рай Аптека, ул Ленинская 4

2. 13.02 – УПКП «Жилкоммунхоз», ул. Пушкина 9

3. 13.03 – ГУО Краснопольская районная государственная гимназия г.п

 Краснополье, ул. Ленинская 21

4. 10.04 – ГУО Средняя школа г.п Краснополье, ул. Ленинская 71

5. 08.05 – Районный центр детского творчества, ул. Советская 12

6. 12.06 – ГЛХУ Краснопольский лесхоз, ул. Темирязева 37

7. 10.07 – РУП Могилёв обл.газ, ул. 2 пер Гагарина 7

8. 14.08 – ДРСУ № 173 г.п Краснополье, ул. Чериковское шоссе 1

9. 11.09 – Районный центр культуры и досуга, ул. Советская .2

10. 09.10 – РУП Могилёв энерго.надзор, ул..Курако 49

11. 13.11 – ГУО Детская школа искусств г.п Краснополье, ул. Гагарина 8

12. 11.12 – рай Аптека, ул. Ленинская 4

Время проведения акции: с 9.00 до 13.00, приём будет вести - врач терапевт (согласно графика).

По утверждению специалистов, основополагающим путём снижения смертности от ССЗ является рациональная профилактика:

1. повышение физической активности;

2. отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя;

3. рациональное питание (в том числе увеличение употребления овощей и фруктов);

4.снижение избыточной массы тела;

5. профилактика стрессовых ситуаций;

6. контроль АД;

7. контроль за уровнем холестерина и сахара крови;

8. знание ранних признаков сосудистых заболеваний, своевременное обращение за медицинской помощью и выполнение всех предписаний врача специалиста.

 ПОМНИТЕ! Болезнь лучше предупредить, чем лечить.