



## Неделя здорового сердца-2016: кардиологи помогут сделать первый шаг навстречу здоровому образу жизни

Тюменский кардиологический научный центр совместно с Департаментом здравоохранения и Департаментом по спорту и молодежной политике Тюменской области приглашают горожан отметить День здорового сердца и познакомиться с техникой скандинавской ходьбы.

Акция состоится в субботу, 24 сентября по адресу: ул. Мельникайте, 111, 2 этаж, зимний сад. Начало: в 10-00 ч.



Сердечно-сосудистые заболевания остаются основной причиной смерти и инвалидизации людей трудоспособного возраста во всем мире. Ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения во многих странах, в том числе и в России, отмечается День здорового сердца.

Профилактические акции, школы, лекции для пациентов, спортивные состязания призваны привлечь внимание общественности на проблему распространенности болезней сердца и сосудов, напомнить о факторах риска, рассказать о простых и доступных способах профилактики, преимуществах здорового образа жизни.

На протяжении многих лет Тюменский кардиоцентр участвует в реализации масштабного проекта и выступает организатором профилактических акций для жителей Тюмени и Тюменской области. Ежегодно тематика и формат встреч меняются: кардиологи проводили полезные прогулки, футбольные матчи между хирургами и прооперированными пациентами, обследовали своих коллег – врачей, а также детей, которые начинают заниматься спортом.

В этом году День сердца посвящен скандинавской ходьбе.

Участников акции ждет профилактический осмотр с измерением артериального давления и опросом для оценки состояния и предрасположенности к болезням сердца, короткая лекция о преимуществах скандинавской ходьбы, инструктаж, разминка и прогулка на территории Площади памяти. Во время акции кардиологи и специалисты по лечебной физкультуре ответят на вопросы горожан о здоровом образе жизни. Стать участником может любой желающий, главное – наличие удобной одежды и обуви.

Напомним, что основными факторами риска развития болезней сердца остаются высокое артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, избыточное употребление алкоголя, лишний вес, частые стрессы и гиподинамия. 80% случаев смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и больше двигаться. Кардиологи рекомендуют начинать профилактику с детства, когда определенные привычки и образ жизни в целом только формируются.