**29 сентября – Всемирный день сердца**

Сегодня более чем в 100 странах мира отмечается Всемирный день сердца. В этот день АНО «Национальные приоритеты» совместно с Минздравом России и «Волонтерами-медиками» в рамках нацпроекта «Здравоохранение» проведут всероссийские акции, посвященные здоровью сердечно-сосудистой системы.

*«Основная цель акций, которые мы делаем в рамках нацпроекта «Здравоохранение» - напомнить людям о важности заботы о себе и своевременном обращении за квалифицированной помощью. Сердце - символ не только крепкого здоровья, но и любви, без которой невозможно быть счастливым человеком. Мы призываем любить свое сердце и действовать в его интересах. Напомню, что у людей, ведущих малоподвижный, сидячий образ жизни вероятность развития артериальной гипертонии на 20-50% выше, чем у людей активных, занимающихся физическими тренировками»,* - отметила **София Малявина**, генеральный директор АНО «Национальные приоритеты»*.*

В рамках акции «Спасибо, сердце!» на портале о здоровом образе жизни [Takzdodovo.ru](https://takzdorovo.ru/) появился специальный раздел, целью которого является информирование людей о факторах риска развития гипертонии, типичных симптомах, профилактике и контроле заболевания. Тематические стикеры в форме сердца можно найти в [Viber](https://stickers.viber.com/pages/custom-sticker-packs/11eafe8372a9e5948b05e73a5aa1dba041714ebd0d3ad5e) и [Телеграм](https://t.me/addstickers/Thank_You_Heart), а «валентинками», т.е. [открытками](https://yadi.sk/d/TiD5QdSpmyIi6w?w=1) о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний поделиться в социальных сетях.

На сайте [оберегаясердца.рф](http://xn--80aabigdac9ewaek2etg.xn--p1ai/) можно найти полезную информацию о сердце и сосудах, пройти тест для оценки своего здоровья и получить прогноз на ближайшие 10 лет.

Согласно статистике, артериальной гипертонией в нашей стране страдают более 40% женщин и мужчин. О наличии артериальной гипертонии свидетельствует уровень артериального давления более 140/90.

Для того, чтобы уровень артериального давления был в норме, нужно соблюдать простые рекомендации: нормализовать вес/ контролировать индекс массы тела; отказаться от вредных привычек (не потреблять никотин и алкоголь); увеличить физическую нагрузку (не менее 30 мин.); уменьшить потребление соли (не более 5 гр.); следить за режимом питания (сбалансированность, умеренность и разнообразие); вести дневник артериального давления.

Ваше сердце скажет Вам спасибо!

**Справочно:**

*Национальный проект «Здравоохранение» включает профилактику сердечно-сосудистых заболеваний за счет снижения уровня потребления табака и алкоголя, а также мотивирования граждан к занятию физической активностью и правильному питанию. В рамках национального проекта “Здравоохранение " первичные и региональные сосудистые до 2024 года центры получат 600 единиц медицинского оборудования, благодаря чему медицинская помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях станет доступнее.*