



29 сентября - Всемирный день сердца



**К сердцу –  
ответственное отношение**

Библиотека университета  
в помощь студентам и врачам

**Всемирный день сердца** — это глобальная кампания в области здравоохранения.

Ее основная задача — повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения.

В городах России планируются образовательные и медицинские акции, где жители узнают о том, как при помощи простых действий можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн жизней в год. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.



## 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕСТЬ  
ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ



ФИЗКУЛЬТУРА  
КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ  
ВЕСА



НЕ КУРИТЬ



ОТСУТСТВИЕ  
СТРЕССА

## Традиции праздника

29 сентября в странах, где отмечают День сердца, проводятся мероприятия, на которых рассказывают об опасности сердечно-сосудистых заболеваний и о том, как их избежать. Проводятся лекции и мастер-классы, выставки и форумы, спортивные мероприятия. Организаторами выступают как ВОЗ и ЮНЕСКО, так и местные организации здравоохранения.

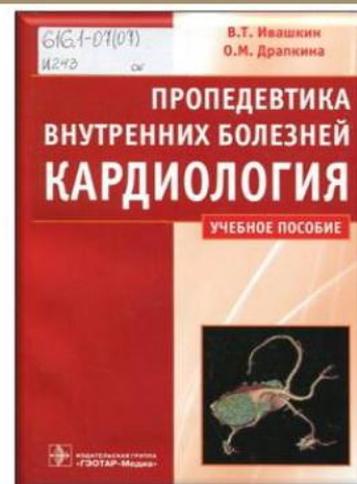
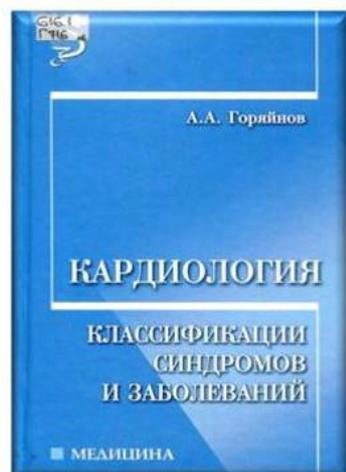
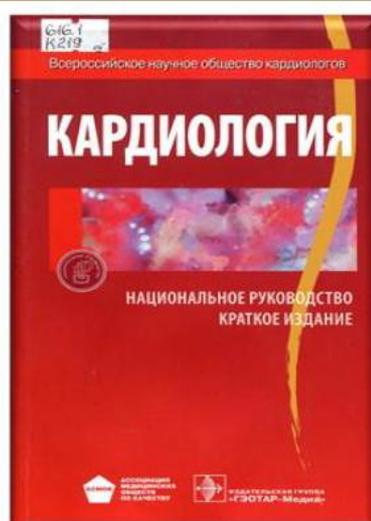
По всему миру проходят конференции кардиологов, где специалисты из разных стран обмениваются опытом и достижениями.



БЕРЕГИ СЕРДЦЕ!

И НЕ ТОЛЬКО  
СВОЁ...

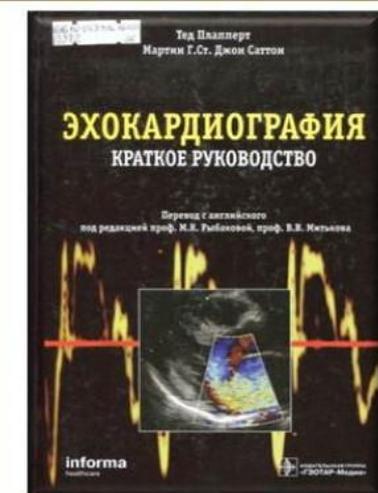
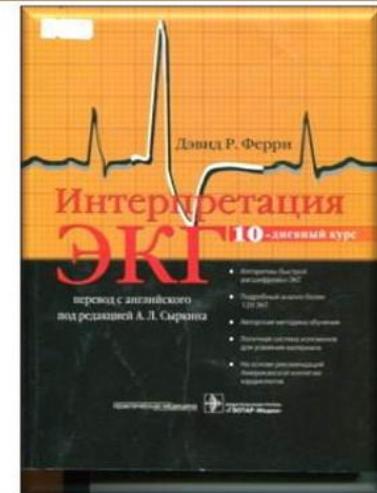
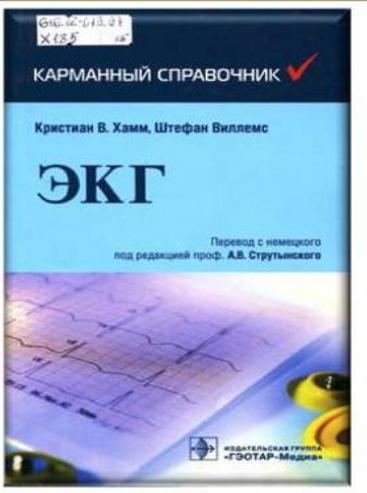
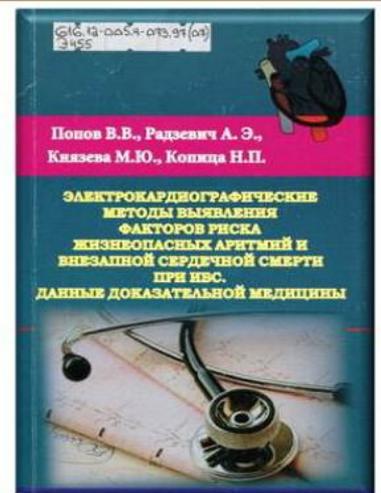
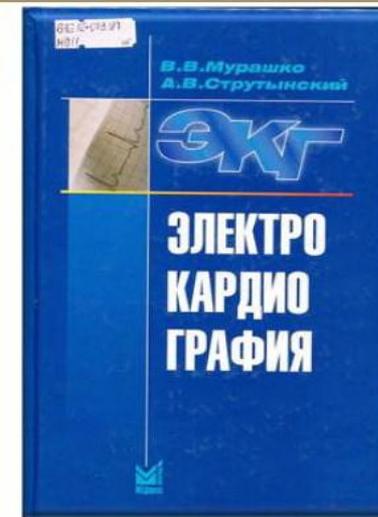
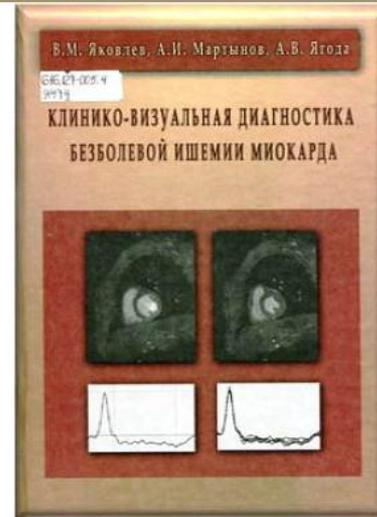
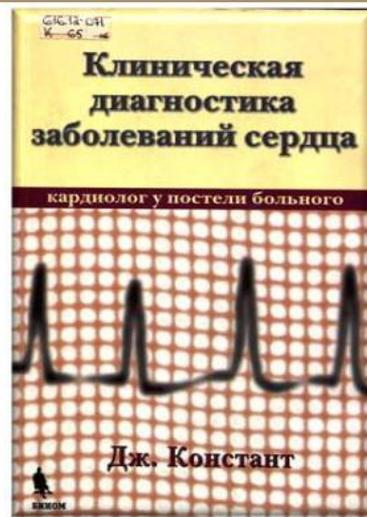
# Опыт и достижения в книгах библиотеки университета



БЕРЕГИ СЕРДЦЕ!

И НЕ ТОЛЬКО  
СВОЕ...

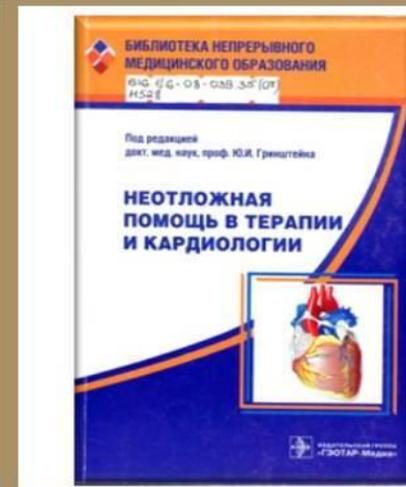
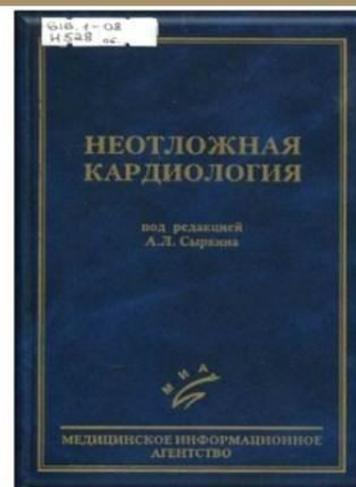
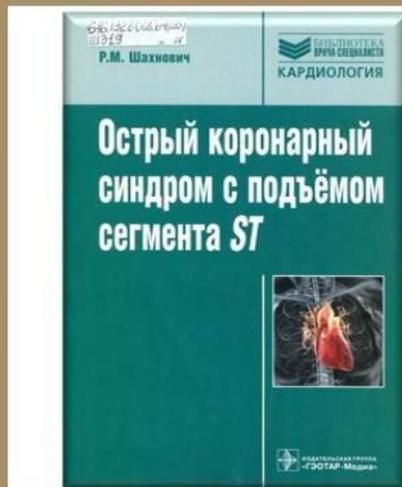
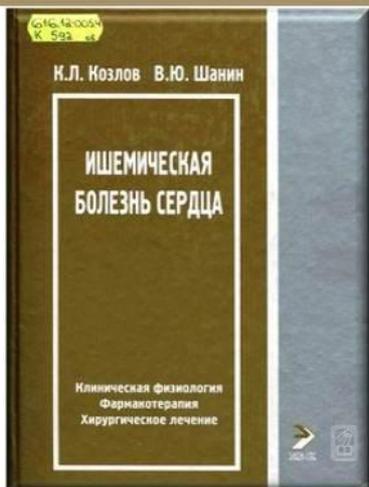
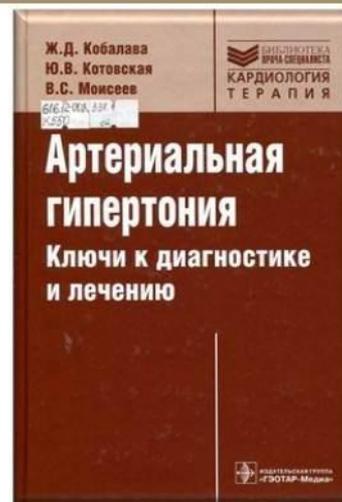
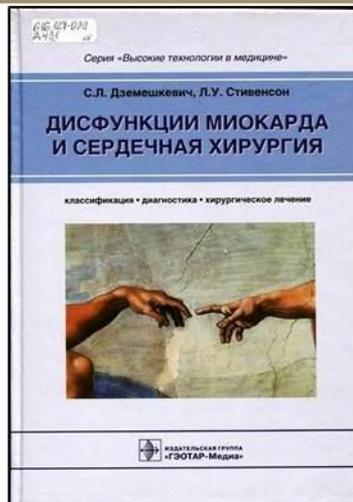
## Опыт и достижения в книгах библиотеки университета



БЕРЕГИ СЕРДЦЕ!

И НЕ ТОЛЬКО  
СВОЕ...

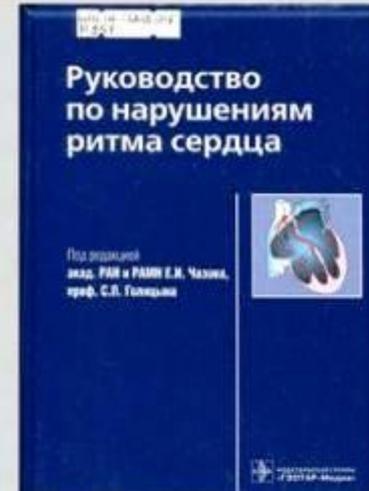
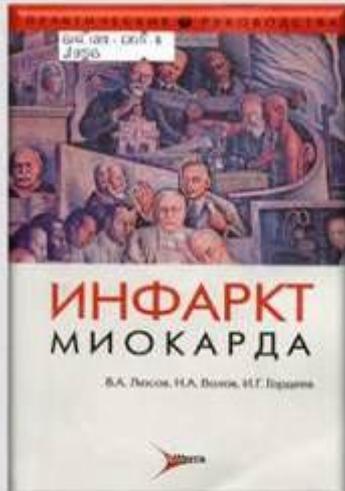
## Опыт и достижения в книгах библиотеки университета



БЕРЕГИ СЕРДЦЕ!

И НЕ ТОЛЬКО  
СВОЕ...

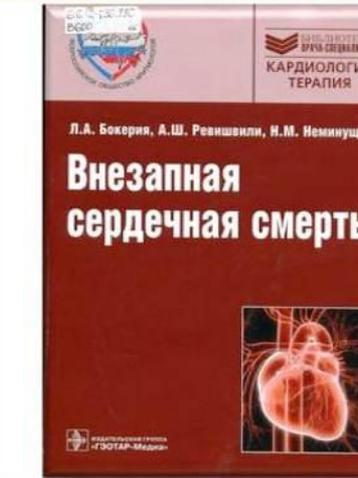
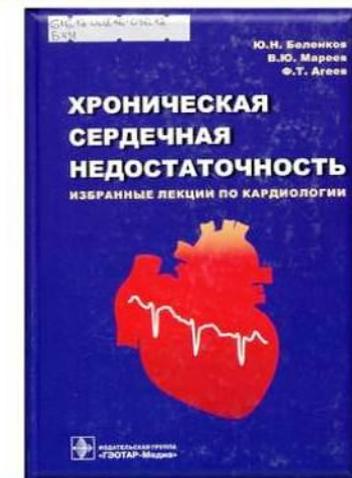
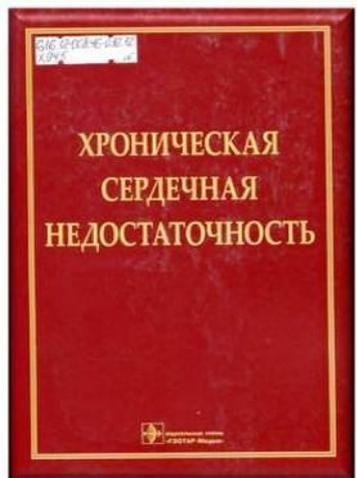
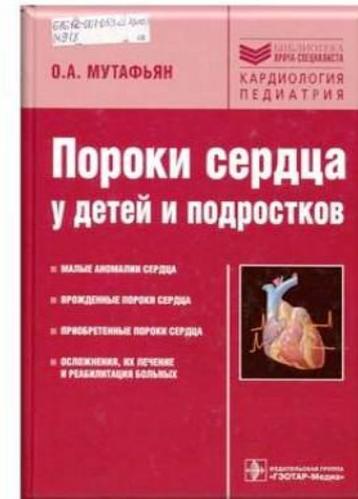
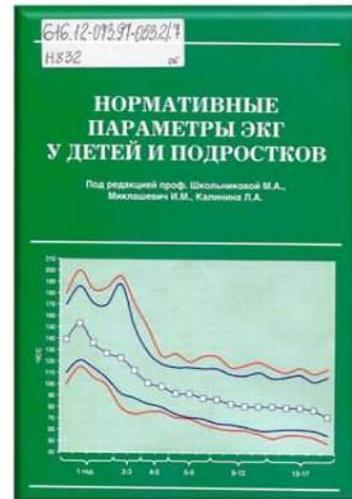
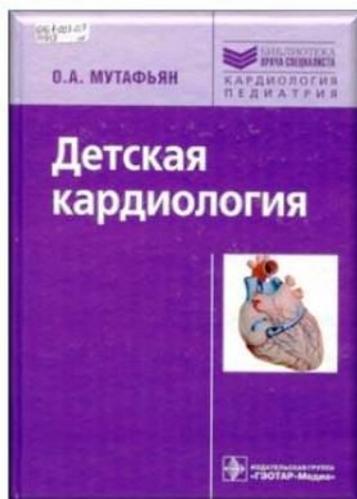
## Опыт и достижения в книгах библиотеки университета



БЕРЕГИ СЕРДЦЕ!

И НЕ ТОЛЬКО  
СВОЁ...

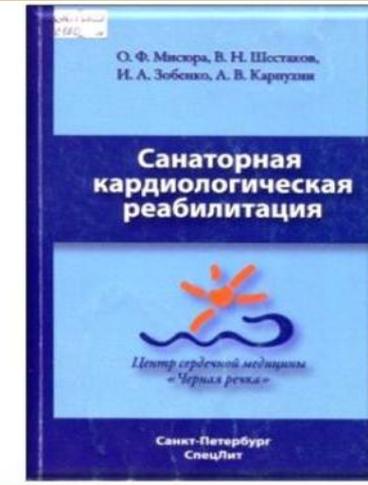
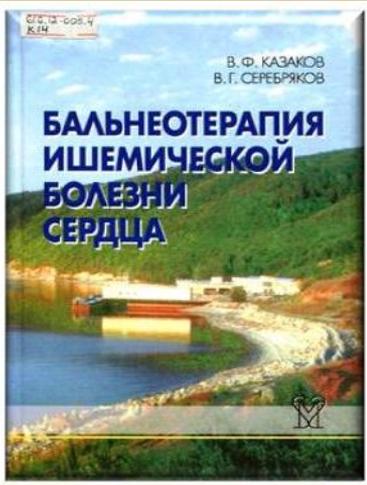
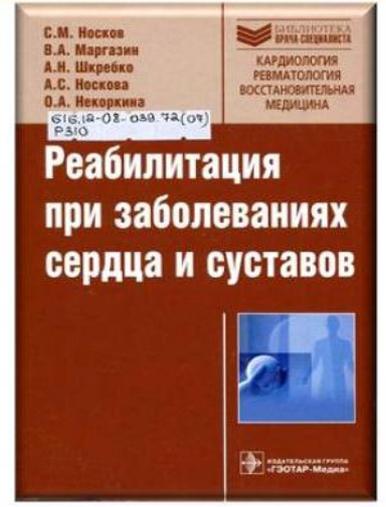
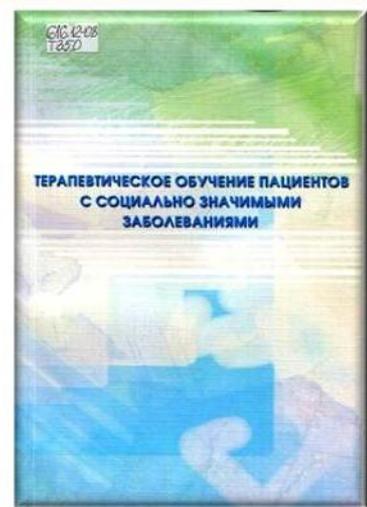
## Опыт и достижения в книгах библиотеки университета



БЕРЕГИ СЕРДЦЕ!

И НЕ ТОЛЬКО  
СВОЁ...

# Опыт и достижения в книгах библиотеки университета



БЕРЕГИ СЕРДЦЕ!

И НЕ ТОЛЬКО  
СВОЁ...

# Опыт и достижения в журналах библиотеки университета





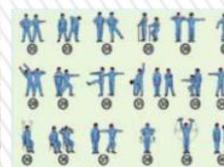
- «Важно, чтобы лечение было доступно в любой точке страны, а не только в мегаполисах... в сельской местности и небольших городах все это, к сожалению, находится еще на зачаточном уровне. Образ жизни на периферии тоже нужно менять. Крупные города постепенно переходят на здоровое питание, люди занимаются спортом, советуются с диетологами. А в городах подальше от центра — гиподинамия и телевизор».

## Стратегия профилактики

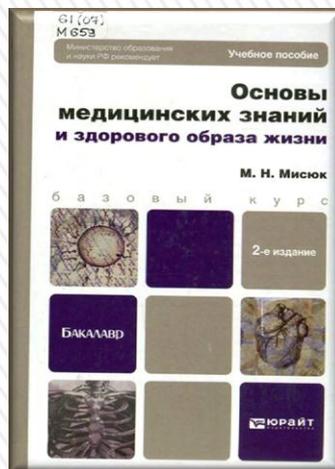
1. Популяционная – популяризация здорового образа жизни. Информированность населения, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

2. Первичная (стратегия высокого риска) – выявление факторов риска у условно здоровых лиц и предотвращение новых случаев ССЗ.

3. Вторичная – раннее выявление, коррекция ФР и лечение пациентов, имеющих ССЗ.



заведующий операционным отделением Центра сердечно-сосудистой хирургии ГВКГ им. Бурденко Алексей Федоров



Даже с учетом таких определяющих факторов для ССЗ, как генетические факторы, старение населения, бедность, стресс, экология, урбанизация, стараться придерживаться здорового образа жизни.

