**25 сентября-1 октября. Неделя ответственного отношения к сердцу.**

Сердце - важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек. Кроме того, в основе профилактики лечения сердечно-сосудистых заболеваний лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление и ритм сердца, уровень глюкозы и холестерина в крови.

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [29 сентября – Всемирный день сердца](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/29-sentyabrya-vsemirnyy-den-serdtsa/)

**Статьи:**

* [Как сохранить здоровье сердца: учимся контролировать свои эмоции](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/kak-sokhranit-zdorove-serdtsa-uchimsya-kontrolirovat-svoi-emotsii/)
* [Что нужно вашему сердцу?](https://vk.com/@profilaktikatsk-chto-nuzhno-vashemu-serdcu)
* [Диета для снижения холестерина](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/dieta-dlya-snizheniya-kholesterina/)
* [Гипертония: о чем стоит задуматься](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/gipertoniya-o-chem-stoit-zadumatsya/)
* [Как измерить артериальное давление правильно](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kak-izmerit-davlenie-pravilno/)
* [О работе сердца](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/o-rabote-serdtsa/)
* [О профилактике артериальной гипертонии](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/o-profilaktike-arterialnoy-gipertonii/)
* [Нерациональное питание как фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/neratsionalnoe-pitanie-kak-faktor-riska-serdechno-sosudistykh-zabolevaniy/)
* [Откажись от курения для здорового сердца](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/otkazhis-ot-kureniya-dlya-zdorovogo-serdtsa/)
* [Определите ваш суммарный сердечно-сосудистый риск](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/opredelite-vash-summarnyy-serdechno-sosudistyy-risk/)
* [Берегите сердце смолоду!](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/beregite-serdtse-smolodu/)
* [Такой разный инсульт](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/takoy-raznyy-insult/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы**[**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/mw76/cXMzdpy1a)**:**

* Буклет «Берегите сердце»
* Буклет «Как избежать катастрофы»
* Листовка «Оцените свой кардиориск с помощью шкалы SCORE»
* Листовка «Правила измерения артериального давления»
* Листовка «Острое жизнеугрожающее состояние: гипертонический криз»
* Листовка «Методы профилактики артериальной гипертонии»
* Листовка «Факторы риска развития сосудистых заболеваний»
* Листовка «Острое жизнеугрожающее состояние: острая сердечная недостаточность»
* Листовка «Острое жизнеугрожающее состояние: сердечный приступ»
* Плакат «Следите за уровнем артериального давления»
* Плакат «Сделай сердце сильным»
* Инфографика «5 шагов к здоровью сердца»

**Лекции, презентации**[**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/Fo7u/1KqfSmjnS)**:**

* Лекция «Углубленное индивидуальное профилактическое консультирование граждан с сердечно-сосудистыми заболеваниями»
* Лекция «Как сохранить сердце здоровым»

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Правила для здоровья сердца](https://vk.com/video-39950093_456239531)
* [Актуальные вопросы о сердечной недостаточности](https://vk.com/video-39950093_456239610)
* [Первичная и вторичная профилактика артериальной гипертонии](https://vk.com/video-39950093_456239614)
* [Что нужно знать об артериальной гипертонии](https://vk.com/video-39950093_456239472)
* [Немедикаментозная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний](https://yandex.ru/video/preview/5923460387779657698)
* [Если бы сердце могло говорить](https://disk.yandex.ru/d/-swaFflZ_tqX8A/%D0%95%D1%81%D0%BB%D0%B8-%D0%B1%D1%8B-%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%86%D0%B5-%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D0%BE-%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%8C.avi)
* [Как распознать инфаркт и инсульт?](https://disk.yandex.ru/d/-swaFflZ_tqX8A/%D0%9A%D0%B0%D0%BA-%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BA-%D0%B8-%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82.avi)
* [Правила измерения артериального давления](https://disk.yandex.ru/d/-swaFflZ_tqX8A/%D0%9A%D0%B0%D0%BA-%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BA-%D0%B8-%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82.avi)
* [Чем опасна артериальная гипертония](https://disk.yandex.ru/d/-swaFflZ_tqX8A/%D0%A7%D0%B5%D0%BC-%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B0-%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F.avi)
* Всемирный день сердца (youtu.be/otMiVp9Zd9c)