 16.02.2019 г в ГУЗ «Липецкая РБ», в рамках приоритетного проекта «Здоровый регион» прошел **«День Здорового Сердца».**

Прием вела врач - кардиолог Юлия Евгеньевна Копылова. В этот день проводилось ЭКГ исследование, работала клиническая лаборатория, кабинет функциональных методов обследования и конечно, основная тема бесед пациентов с врачом, профилактика сердечно сосудистых заболеваний!

В настоящее время в мире сердечнососудистые заболевания вышли на первое место. Вызывает тревогу тот факт, что эти заболевания в последнее время часто встречаются в молодом возрасте и являются причинами тяжких исходов.

**Знание о профилактике сердечнососудистых заболеваний** поможет предупредить болезни сердца.

 Нужно в первую очередь уделить внимание питанию. Употреблять больше овощей и фруктов, в них находятся важные микроэлементы и витамины для сердца.

От животных жиров лучше отказаться, заменив его растительным маслом. Самым лучшим маслом считается оливковое и льняное.

Не забывать про морскую рыбу и морепродукты, которые богаты омега-3 жирными кислотами и Q-10- самые важные элементы в профилактике инфаркта миокарда.

Очень полезно совершать ежедневные прогулки. Если времени на прогулки не хватает, гуляйте по дороге на работу и с работы. Нужно выйти из дома пораньше и стараться не идти вдоль оживленных магистралей. Хорошо идти через парки, где можно подышать свежим воздухом.

Занимайтесь регулярно физическими нагрузками. Они должны быть умеренными, разнообразными.

Итог профилактической акции

Здоровый образ жизни = Здоровое Сердце!

Отделение медицинской профилактики ГУЗ «Липецкая РБ».

