

**НАКАНУНЕ ВСЕМИРНОГО ДНЯ ЗДОРОВЬЯ МЕДИКИ ИЗМЕРИЛИ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЖИТЕЛЯМ ЕКАТЕРИНБУРГА**

**5 апреля**, накануне Всемирного дня здоровья, в Екатеринбурге состоялась профилактическая акция «Узнай свое давление, прояви заботу о сердце». Медики измерили артериальное давление посетителям крупных торговых центров города. Акция прошла на 11 площадках, в ней приняли участие 503 человека. Из них повышенное давление было выявлено у 30% граждан. Все участники акции получили информационные брошюры по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти и инвалидности в мире, к сожалению, Екатеринбург не является исключением. Риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта провоцируют следующие факторы: повышенные кровяное давление, повышенный индекс массы тела (ИМТ) и ожирение, физическая инертность, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов. Правильное питание (умеренное употребление соли, достаточное количество овощей и фруктов в ежедневном рационе), физическая активность, отсутствие стрессов и вредных привычек помогают сохранить сердце и сосуды.

Поскольку артериальная гипертония длительное время может протекать бессимптомно, необходимо контролировать свое артериальное давление, ежедневно вести дневник, знать уровень глюкозы и холестерина в крови, вовремя обращаться к лечащему врачу.

Впервые акция «Узнай свое давление, прояви заботу о сердце» прошла в Екатеринбурге в 2015 году. С того момента ее участниками стали более 46 000 человек.  Проведение акции позволило повысить выявляемость артериальной гипертонии у населения на 75%.  В период с 2015 по 2017 годы зафиксировано снижение инсультов на 18,9%, инфарктов миокарда – на 15% и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 3%.