

*Обращение генерального директора
ФГБУ «НМИЦК им. ак. Е.И. Чазова» Минздрава России*

С.А. Бойцова

Международный день здорового сердца

Дорогие пациенты, уважаемые коллеги!

Сегодня, в Международный день здорового сердца, мы говорим о главной «движущей силе» нашей жизни. Сердце - удивительный орган, оно работает постоянно, подстраиваясь под наши эмоции, нагрузки и, к сожалению, наши ошибки, поэтому забота о нем так важна.

Уважаемые пациенты, всего три простых действия помогут сохранить здоровье сердца: держать в норме давление и холестерин, проходить диспансеризацию, не терпеть дискомфорт, если появилась одышка или тяжесть за грудиной - не ждать и сразу обратиться к врачу. Мы работаем для того, чтобы помочь вам, и чем раньше, тем эффективнее будет эта помощь.

Уважаемые коллеги! Наш профессионализм требует не только назначать обследования и терапию, но и говорить с пациентами на понятном языке о факторах риска. Давайте будем терпеливы в разъяснениях, но принципиальны в том, что касается доказательной медицины. Призываю вас активно популяризировать три главных принципа «кардиологической безопасности»:

1. Сбалансированное питание. Меньше насыщенных жиров, соли и промышленно переработанных продуктов, больше свежих овощей и фруктов, рыбы, сложных углеводов. Это не диета, это образ жизни.

2. Полный отказ от курения. Никотин убивает сосуды. Любая доза сигарет - это удар по эндотелию. Пассивное курение не менее опасно, как и курение вейпов и электронных сигарет.

3. Абсолютный ноль в отношении потребления алкоголя.

Уважаемые коллеги, давайте сегодня воспользуемся этой хорошей возможностью, чтобы еще раз сказать каждому пациенту: здоровое сердце - это выбор. Выбирайте жизнь без вредных привычек, выбирайте движение, выбирайте регулярную диспансеризацию.

С уважением и надеждой на ваше ответственное сердце,

*Генеральный директор
ФГБУ «НМИЦК им. ак. Е.И.
Чазова» Минздрава России,
главный кардиолог Минздрава
России ЦФО, УФО, СФО,
ДФО, ЛНР и ДНР*

академик РАН



С.А. Бойцов