

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

Неделя ответственного отношения к здоровью

Уважаемые пациенты!

В этом году неделя с 15 по 21 декабря объявлена Минздравом России Неделей ответственного отношения к здоровью.

Здоровье - это фундаментальная ценность и беречь его, как известно, надо смолоду. Мы – врачи всегда готовы прийти вам на помощь, спасти и продлить жизнь. Но быть здоровым и сохранять здоровье в течение жизни – это определённый труд, осознанность и ответственность, и от вас самих зависит также очень многое. Изменение образа жизни доказано снижает риск болезней сердца и сосудов и их осложнений, а также улучшает восстановление и долгосрочный прогноз пациентов. В первую очередь - это следование простым, но очень действенным правилам: достаточная ежедневная физическая активность – 10 000 шагов. Также очень важно питаться рационально, в первую очередь, не переедать, ежедневно употреблять в пищу не менее 400 граммов свежих овощей и фруктов, избегать фаст-фуда, не злоупотреблять солью - норма не более 5 граммов в сутки. Откажитесь от курения, в том числе вейпов и электронных сигарет, а также от потребления алкоголя, ведь его безопасной дозы не существует!

Не менее важно проверять состояние своего здоровья в рамках диспансеризации и профилактических осмотров, своевременно обращаться за медицинской помощью, точно и регулярно принимать прописанные врачом лекарства.

Уважаемые пациенты, объявленная Минздравом России Неделя ответственного отношения к здоровью - хорошая возможность еще раз обратить внимание на свой образ жизни и, при необходимости, внести в него коррективы, чтобы сохранить здоровье и продлить активную жизнь!

*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