

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

С.А. Бойцова

Всемирный день сердца

Уважаемые пациенты!

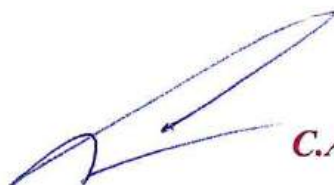
Ежегодно 29 сентября мы отмечаем важную дату - Всемирный день сердца.

Здоровье сердца и здоровье всей сердечно-сосудистой системы во многом определяет, как долго, а также, какого качества будет ваша жизнь. Очень важно осознать, что от вас самих зависит многое – подольше сохранить сердечное здоровье, не дать усугубиться уже имеющимся заболеваниям, быть с нами, медиками, на одной стороне в борьбе против недугов.

Простые правила, введенные в ежедневный обиход, с доказанной эффективностью снижают риски возникновения и осложнений сердечно-сосудистых заболеваний. Напомню о них: достаточная ежедневная физическая активность – 10 000 шагов; рациональное питание – в первую очередь не перекармливайте, ежедневно употребляйте в пищу не менее 400 граммов свежих овощей и фруктов, избегайте фаст-фуда, не злоупотребляйте солью – норма не более 5 граммов в сутки; не курите, в том числе и электронные сигареты; не употребляйте алкоголь, ведь его безопасной дозы не существует; контролируйте свое артериальное давление и при его значениях 140 на 90 и выше обязательно обратитесь к врачу. Также, если вам уже назначена терапия, никогда не отменяйте ее самостоятельно, заменить и скорректировать лечение может только врач. Уважаемые пациенты, соблюдая эти простые правила вы сможете надолго сохранить здоровье своего сердца и избежать осложнений заболеваний, обеспечив себе хорошее качество активной и продолжительной жизни!

Дорогие коллеги, все медики, клиницисты, ученые, которые участвуют в лечебном и диагностическом процессе кардиологических пациентов, в создании новых лекарств и методов борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями! Позвольте выразить вам мою искреннюю благодарность и глубокую признательность за ваш высокий профессионализм и такую нужную, и важную для страны работу! Все вместе мы помогаем сохранить здоровье и спасти жизни миллионам пациентов, поддерживать ее качество на хорошем уровне, который позволяет людям полноценно трудиться, воспитывать детей, укреплять свои семьи и строить будущее страны. Сердечно поздравляю вас с этим праздником!

*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