**Школа по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний**

Заболевания сердечно-сосудистой системы уже не первый год занимают первое место в структуре смертности как во всем мире, так и в России.

Специалисты всемирной организации здравоохранении (ВОЗ) провели исследование, которое показало, что к началу 2010 года около 24 миллионов человек умрет от болезней системы кровообращения. Основными заболеваниями, по прогнозам ученых, станут болезни сердца и инсульт.

Но действительно ли все так страшно, как в прогнозе ВОЗ? К сожалению, да.  Уже на данный момент более половины смертей в Российской Федерации вызваны сердечно-сосудистыми заболеваниями, а наша страна входит в десятку стран с самыми высокими показателями смертности от этих заболеваний.

Новгородская область тоже не исключение. За 2015 год в структуре причин смерти лидируют болезни системы кровообращения, их удельный вес в общем числе умерших составил 56,4%.

Конечно, проблема известна и с ней действительно борются. Так, 2015 год в России был объявлен годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в регионах страны открываются специализированные кардиоцентры, разрабатываются современные стандарты оказания медицинской помощи больным и постоянно совершенствуются методики оказания помощи.

В основе патологии сердечно-сосудистых заболеваний  наиболее часто лежит атеросклероз, протекающий многие годы скрытно и, как правило, уже сильно выраженный при появлении симптомов. Поэтому так важно проходить комплексное обследование своего организма и не забывать о диспансеризации.

Но что делать, если болезнь уже началась?

По данным ВОЗ более ¾ всех смертей от сердечно-сосудистых заболеваний  можно предотвратить за счет оздоровления и пожизненного соблюдения здорового образа жизни, а также  коррекции поведенческих факторов.  И это - научно доказано!

Для того, чтобы научиться контролировать болезнь, узнать о факторах риска, которые могут вызвать заболевание или ухудшить его течение, научиться контролировать свое артериальное давление и узнать о правилах ведения здорового образа жизни Вам всего лишь стоит посетить цикл занятий в нашей Школе здоровья.

После окончания обучения вы будете уметь:

* применять полученные знания для самоконтроля за состоянием здоровья, правильно изменять артериальное давление и пульс
* проводить самооценку и контроль за факторами, влияющими на развитие или течение ССЗ
* применять средства доврачебной помощи и самопомощи
* контролировать вес тела, вести дневник
* использовать все возможное и зависящее от самого человека для повышения приверженности к лечению, соблюдению рекомендаций врача, оздоровлению.

Занятия бесплатные! Запись в Школу по телефону 8 (8162) 96-16-11