20 сентября в СОШ № 18 в рамках акции ЗОЖ по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний проводилась акция под названием «БЕРЕГИ СВОЁ СЕРДЦЕ». Ученикам были розданы буклеты, следующего содержания:

**«Береги своё сердце!»**

**Сердечно - сосудистые заболевания (ССЗ) - группа болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:**

* **Болезнь сосудов головного мозга;**
* **Ишемическая болезнь сердца;**
* **Болезнь периферических артерий;**
* **Ревмокардит - поражение сердечной мышцы;**
* **Врожденные пороки сердца;**
* **Тромбоз глубоких вен и эмболия легких**



**Факторы риска заболевания ССЗ**

**неправильное питание**

*(повышенное содержание глюкозы и жиров в крови)*

**физическая инертность**

*(приводит к повышению кровяного давления)*

**употребление алкоголя и табака**

**частые и продолжительные стрессы**

**окружающая среда, наследственность**

**Факторы снижения риска возникновения ССЗ**

**Рациональное сбалансированное питание**

*(питание богатое фруктами и овощами)*

**Регулярная физическая активность**

*(поддержание нормальной массы тела)*

**Отказ от вредных привычек**

*(в том числе и от пассивного курения)*

**По данным ВОЗ, соблюдение этих факторов**

**способно на 80% снизить риск заболевания ССЗ**



