

## Пост релиз на 11.10.2022

В рамках Декады пожилого человека 11.10.2022 в комплексном центре социального обслуживания Дзержинского района города Новосибирска состоялся день здоровья для граждан старшего возраста.



Специалистами Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики освещены актуальные вопросы профилактики артериальной гипертонии – наиболее распространенного сердечно-сосудистого заболевания, и других болезней системы кровообращения.

Доказано, что важной частью профилактики таких болезней является приверженность к ведению здорового образа жизни:

рациональное питание, достаточная физическая активность, контроль артериального давления, холестерина и глюкозы в крови, отказ от алкоголя и табака, контроль эмоциональной сферы. Врачи обучали участников дня здоровья правилам составления рациона питания, выбору оптимальной для возраста физической нагрузки, правилам измерения артериального давления, обратили внимание на необходимость прохождения ежегодной диспансеризации.

Психологом проведены практические занятия по обучению навыкам эмоциональной устойчивости.