

## Пост-релиз на 01.11.2022

1 ноября 2022 года для граждан пожилого возраста состоялся день здоровья в ресурсном центре общественных объединений Центрального округа. Учитывая высокий уровень заболеваемости болезнями сердечно-сосудистой системы у лиц этой возрастной категории, специалисты Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики детально разбирали с участниками дня здоровья проблемы артериальной гипертонии, риски возникновения и меры профилактики инфаркта и инсульта.

Особое внимание уделено обсуждению роли поваренной соли в формировании артериальной гипертензии. каким образом сокращение потребления соли с пищей может влиять на улучшение контроля артериального давления, как на практике уменьшить количество соли в пищевом рационе.

Психологом проведены практические занятия по обучению навыкам эмоциональной устойчивости.

