

В рамках недели ответственного отношения к здоровью.



09.12.2022 года в комплексном центре социального обслуживания населения Дзержинского района в рамках недели ответственного отношения к здоровью и Декады инвалидов состоялась встреча специалистов Регионального центра общественного здоровья и граждан с ограниченными возможностями здоровья, проживающих в Дзержинском и Калининском районах города Новосибирска, посвященная вопросам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Специалистами в доступной форме освещены актуальные вопросы профилактики артериальной гипертонии. Также вниманию участников дня здоровья была предложена лекция по профилактике ишемической болезни сердца. Активно осуждалось, как предотвратить инфаркт.

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 оказания первой помощи при гипертоническом кризе и инсульте, выбору оптимальной для возраста физической нагрузки, правилам измерения артериального давления, обратили внимание на необходимость прохождения ежегодной диспансеризации.