



13 июня медицинские работники Слонимской ЦРБ совместно с учащимися медицинского колледжа провели в магазинах города акцию «Цифры здоровья: артериальное давление», где жителям и гостям Слонима измеряли артериальное давление, давали советы по здоровому образу жизни, а также проводили анкетирование по раннему выявлению факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Во время акции из 218 проверенных работников организации у 74 выявлено превышение артериального давления (33,9%).

Проведены консультации по раннему выявлению факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, по здоровому образу жизни и профилактике неинфекционных заболеваний.

Основные задачи профилактики сердечно – сосудистых заболеваний у здорового человека:

- систолическое артериальное давление ниже 140 мм рт. ст.;
- отсутствие употребления табака;
- уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л;
- холестерин липопротеидов низкой плотности ниже 3 ммоль/л;
- ходьба по 3 км в день или 30 минут любой другой умеренной физической активности;
- ежедневное использование не менее 5 штук фруктов и овощей;
- избегать ожирения и сахарного диабета.

Грамотный и внимательный подход к собственному здоровью позволит не только снизить риск возникновения, но и полностью избежать развития болезней системы кровообращения.

Психолог ООЗ Е.И.Буглак