

11 ИЮЛЯ 2018 ГОДА

М е д и ц и н с к и е р а б о т н и к и
Слонимской ЦРБ совместно с сотрудниками зонального ЦГЭ провели
акцию «Цифры здоровья: артериальное давление» в аптеке №61.

В о в р е м я а к ц и и в с е ж е л а ю щ и е с м о г л и
получить консультацию врача терапевта, психолога, помощника врача-
гигиениста отдела общественного здоровья Слонимского зонального
ЦГЭ, измерить артериальное давление, выявить факторы риска сердечно-
сосудистых заболеваний и получить советы по здоровому образу жизни и
профилактике неинфекционной заболеваемости.

Во время акции из 24 человек у 15 выявлено превышение артериального
давления (62,5%).

**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

