

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 РУП "Гродненское агентство по государственной регистрации и земельному кадастру".

Во время акции все желающие смогли получить консультацию врача терапевта, психолога, помощника врача-гигиениста отдела общественного здоровья Слонимского зонального ЦГЭ, измерить артериальное давление, сделать ЭКГ, сдать анализ крови, выявить факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и получить советы по здоровому образу жизни и профилактике неинфекционной заболеваемости.

Во время акции из 22 проверенных работников организации у 3 выявлено превышение артериального давления (13,6%).

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

