

24 октября Слонимская ЦРБ, волонтеры медицинского колледжа, Слонимский зональный ЦГЭ провели **акцию «Цифры здоровья: артериальное давление»** для работников, учеников и посетителей ГУО «СШ№2, 5, 9, 10».

Во время акции в СШ№2 из 37 человек у 4 выявлено превышение артериального давления (10,8%).

Проведены консультации психолога, помощника-врача гигиениста, анкетирование по раннему выявлению факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, даны советы по здоровому питанию и профилактике неинфекционных заболеваний и считали индекс массы тела.

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 Е.И.Буглак

