



Цифры здоровья

В магазине Светофор 9 января с 9.00 до 11.00 пройдет акция.

Специалисты Слонимской ЦРБ совместно с Слонимским зональным ЦГЭ будут: измерять АД, вес, индекс массы тела, консультировать по вопросам здорового образа жизни, профилактике неинфекционных заболеваний, пройдет соцопрос, распространение листовок.

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